

LES ATELIERS 2020

Atelier 1: Qu'est-ce que le diabète ?

J'apprends à connaître ma maladie, comment elle est survenue, ce que cela a changé pour moi, ses traitements.

Atelier 2 : Alimentation et diabète

J'équilibre mon alimentation - Je reconnais la sensation de faim, de rassasiement et d'envie de manger

Atelier 3: Émotion, stress et diabète

Je reconnais les émotions qui agissent sur la maladie. J'apprends à gérer mon stress et je retrouve confiance en moi

Atelier 4 : Que pourrait m'apporter l'activité physique ?

Atelier 5: Choisir son alimentation

Je choisis mes aliments, je reconnais leur famille, j'adapte les quantités à mes besoins.

Atelier 6: Prévention et surveillance.

Je connais ma maladie : quels éléments dois-je surveiller ? Dans quels buts ?

Atelier 7: Je suis diabétique, je prends soin de mes pieds.

Atelier 8 : J'apprends ou réapprends à faire des injections en théorie et en pratique