

Nom de l'atelier Durée	Thème	Lieu	Date
Mieux connaître son diabète et mettre en œuvre une alimentation adaptée Atelier animé par une diététicienne et une infirmière Durée : 3 heures	L'infirmière et la diététicienne redéfinissent avec les patients et les accompagnants ce qu'est le diabète, les traitements, les connaissances diététiques de base.	VALENCE	mardi 27 mars 2018
		ROMANS	mardi 10 avril 2018
		VALENCE	lundi 14 mai 2018
		SAINT VALLIER	vendredi 29 juin 2018
		VALENCE	mardi 3 juillet 2018
		ROMANS	mardi 25 septembre 2018
		VALENCE	mardi 9 octobre 2018
		CREST	lundi 5 novembre 2018
		ROMANS	mardi 4 décembre 2018
Courses au supermarché et lecture des étiquettes Atelier animé par une diététicienne Durée : 2 heures	Observer les étiquetages et faire ressortir les éléments nutritionnels essentiels à repérer : tableau de composition nutritionnelle, liste des ingrédients, poids d'une portion, allégations nutritionnelles, pour être plus à l'aise dans la lecture des étiquettes, connaître les éléments à contrôler en priorité.	ST PAUL LES ROMANS	jeudi 15 mars 2018
		VALENCE	jeudi 26 avril 2018
		ROMANS	vendredi 18 mai 2018
		VALENCE	mardi 26 juin 2018
		ST VALLIER	mardi 18 septembre 2018
		CREST	lundi 22 octobre 2018
		VALENCE	mardi 4 décembre 2018
Adaptation de recettes Atelier animé par une diététicienne Durée : 2 heures	Identifier les aliments qui pourraient être problématiques dans les recettes habituelles des participants. Savoir adapter les quantités au nombre de convives. Le diabète n'empêche pas de manger « bon ».	ROMANS	vendredi 29 juin 2018
		VALENCE	vendredi 29 juin 2018
		VALENCE	vendredi 14 septembre 2018
			vendredi 12 octobre 2018
		VALENCE	vendredi 12 octobre 2018
		ROMANS	vendredi 23 novembre 2018
		ST VALLIER	vendredi 23 novembre 2018
Atelier d'écriture plaisir animé par un écrivain public formé en ETP 3 ou 10 séances Durée : 2 h30	Vivre le plaisir d'écrire, s'exprimer, reprendre confiance en soi. Par la création, retrouver une énergie et des ressources vitales.	VALENCE	a définir