

Cours de cuisine et repas Atelier animé par une diététicienne Durée : 3 heures	Apprendre, ou prendre du plaisir, à cuisiner un repas complet quand on a du diabète. Gérer la prise d'un repas en groupe à l'extérieur du domicile. Réaliser : Une entrée de légumes avec sauces légères - Une viande en sauce - Un accompagnement de légumes en gratin (avec féculents) - Dessert peu sucré à base de fruits. L'atelier est suivi du repas.	ROMANS	vendredi 16 mars 2018	10h à 13h
		VALENCE	mardi 24 avril 2018	10h à 13h
		ROMANS	vendredi 25 mai 2018	10h à 13h
		VALENCE	mardi 12 juin 2018	10h à 13h
		ROMANS	vendredi 14 septembre 2018	10h à 13h
		VALENCE	mardi 16 octobre 2018	10h à 13h
		ROMANS	vendredi 16 novembre 2018	10h à 13h
Bien surveiller son diabète et ses pieds Atelier animé par une infirmière et une podologue Durée : 2 heures 30	Comprendre l'intérêt de contrôler sa glycémie, d'interpréter les résultats et être capable d'adapter ses actions. Comprendre l'importance du suivi podologique et apprendre à bien surveiller et soigner ses pieds, à bien se chauffer.	VALENCE	jeudi 15 mars 2018	14h à 16h30
		ROMANS	jeudi 19 avril 2018	14h à 16h30
		VALENCE	jeudi 17 mai 2018	14h à 16h30
		ROMANS	jeudi 13 septembre 2018	14h à 16h30
		VALENCE	lundi 17 septembre 2018	14h à 16h30
		CREST	jeudi 11 octobre 2018	14h à 16h30
		ROMANS	lundi 26 novembre 2018	14h à 16h30
Mieux comprendre ses médicaments Atelier animé par des pharmaciens Durée : 1 heure 30	Connaître les indications des médicaments de leur traitement. Détecter les effets indésirables et y faire face. Mettre en place des astuces pour éviter les oublis.	VALENCE	jeudi 1 mars 2018	10h à 12h
		ROMANS	vendredi 6 avril 2018	10h à 12h
		VALENCE	mercredi 30 mai 2018	10h à 12h
		CREST	vendredi 15 juin 2018	10h à 12h
		ROMANS	mercredi 26 septembre 2018	10h à 12h
		ST VALLIER	mercredi 24 octobre 2018	14h à 16h
		VALENCE	vendredi 30 novembre 2018	14h à 16h
Activité physique adaptée et traitement Atelier animé par un diabétologue et une infirmière	Echanges autour des représentations de l'activité physique. Autoévaluation des pratiques personnelles et des motivations. Adaptation des traitements.	VALENCE	jeudi 8 mars 2018	9h à 12h
		ROMANS	lundi 9 avril 2018	14h à 17h
		VALENCE	jeudi 20 septembre 2018	9h à 12h
		ROMANS	jeudi 8 novembre 2018	9h à 12h

