

QUEL EST NOTRE OBJECTIF ?



PROGRAMME DISTANTS MAIS UNIS

Le Réseau Régional Diabète (R2D) propose des interventions en *vidéo-direct* concernant le diabète sur le *groupe Facebook "Distants mais unis : chez moi je prends soin de mon diabète"*, animées par des professionnels experts de différents domaines.

Ces vidéos en direct ont pour objectif d'apporter toutes les informations utiles sur le diabète, contribuer au développement des compétences nécessaires afin *d'améliorer la vie avec le diabète*, et briser l'isolement, surtout dans cette période inédite.

Durant les vidéos en direct, il est possible *d'échanger* avec les professionnels experts de différents domaines, poser des questions et *partager* son vécu avec les autres participants.

Rejoignez-nous sur notre groupe :

[HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/GROUPS/ATELIERSDIABETER2D/](https://www.facebook.com/groups/ateliersdiabeter2d/)

Contactez-nous pour plus d'informations :



contact@r2diabete.org



www.r2diabete.org

0805 382 002

Service & appel gratuits



Bouger chez moi, avec Anis



Je rencontre mon éducateur d'activité physique adaptée au diabète



J'apprends à gérer mon diabète



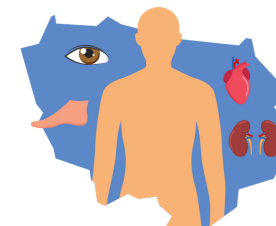
Je mange avec plaisir donc je suis



En cuisine avec Nicole



Les bienfaits de la relaxation sur ma vie avec le diabète



Ma vie avec le diabète et ses comorbidités



Diabet'ART

Bouger chez moi, avec Anis à 10H



- Mai : **Lundi 11** : Cardio
Lundi 18 : Renforcement musculaire
Lundi 25 : Techniques douces, renforcements des muscles profonds
- Juin : **Lundi 01** : Cardio
Lundi 08 : Renforcement musculaire
Lundi 15 : Techniques douces, renforcements des muscles profonds
Lundi 22 : Cardio
Lundi 29 : Renforcement musculaire
- Juillet : **Lundi 06** : Techniques douces, renforcements des muscles profonds
Lundi 13 : Cardio
Lundi 20 : Renforcement musculaire
Lundi 27 : Techniques douces, renforcements des muscles profonds

J'apprends à gérer mon diabète à 15H



- Mai : **Mardi 12** : Jeûne & Diabète: le point de vue médical
Mardi 19 : La gestion des effets secondaires des traitements
Mardi 26 : Le rôle du pancréas et de l'insuline
- Juin : **Mardi 02** : Je prends soin de mes yeux
Mardi 09 : Diabète Gestationnel: suivi pre et post partum
Mardi 16 : Dictionnaire du diabète
Mardi 23 : Ma vie sexuelle et affective
Mardi 30 : Je prépare mon voyage avec le diabète
- Juillet : **Mardi 07** : Surveillance annuelle de mon diabète
Mardi 21 : Questions et échanges autour de mon diabète
Mardi 28 : Je comprends mon hémoglobine glyquée

Je rencontre mon éducateur d'activité physique adaptée au diabète à 18H



- Mai : Les mercredis **13, 20** et **27**
- Juin : Les mercredis **3, 10, 17** et **24**
- Juillet : Les mercredis **1, 8, 15, 22** et **29**

Ma vie avec le diabète et ses comorbidités à 18H



- Juin : **Jeudi 04** : Je gère ma peur
Jeudi 18 : Je vis avec une maladie chronique
- Juillet : **Jeudi 02** : Ce que mon conjoint pense de ma maladie
Jeudi 09 : Vivre la fête avec mon diabète
Jeudi 23 : Mes origines, mon entourage et le diabète
Jeudi 30 : L'alimentation en vacances

Les bienfaits de la relaxation sur ma vie avec le diabète à 18H



- Mai : **Jeudi 14** : Sophrologie : À la rencontre de mon ventre
Jeudi 28 : Sophrologie : Activation vitale avec une dédicace spéciale au pancréas
- Juin : **Jeudi 11** : Sophrologie: Futurisation libre avec bébé
Jeudi 25 : Sophrologie: Vivance de la valeur de l'affectivité au quotidien
- Juillet : **Jeudi 16** : Body Positive

En cuisine avec Nicole à 18H



- Mai : **Vendredi 22** : Crumble aux poireaux et noix du Brésil
- Juin : **Vendredi 05** : Madeleines et crème au citron
Vendredi 19 : Gaufres aux fines herbes
- Juillet : **Vendredi 03** : Galette de légumes
Vendredi 17 : Taboulé au boulgour
Vendredi 31 : Rouleaux de Printemps aux fruits et sauce au yaourt

Je mange avec plaisir à 18H



- Mai : **Vendredi 15** : Jeune & Diabète: le point de vue diététique
Vendredi 29 : La place des Kilocalories dans mon alimentation
- Juin : **Vendredi 12** : Diabète Gestationnel & Alimentation
Vendredi 26 : Je mange avec plaisir
- Juillet : **Vendredi 10** : Produits de saison & idées reçues en diététique
Vendredi 24 : Ma culture alimentaire

Diabet'ART à 18H



- Mai : Les samedis **16, 23** et **30**
- Juin : Les samedis **6, 13, 20** et **27**
- Juillet : Les samedis **4, 11, 18, 25**