

## Agenda de Réseau Santé Sud Alsace pour Octobre 2021

### Nos ateliers

#### **Mardi 05 octobre 2021 - L'hypoglycémie (à Mulhouse) :**

Qu'est ce que c'est? Comment réagir? Comment prévenir? (atelier réservé aux personnes diabétiques)

#### **Jeudi 07 octobre 2021 - Equilibre alimentaire, si on faisait le point? (à Altkirch) :**

Venez démêler le vrai du faux sur les idées reçues concernant l'alimentation!

#### **Lundi 11 octobre 2021 - Prévention cardio-vasculaire (à Altkirch) :**

Où en êtes-vous de votre santé "cardiovasculaire"? Alimentation, activité physique, traitement, autosurveillance... Participez à notre cycle de 3 ateliers!

#### **Mardi 12 octobre 2021 - Les étiquettes à la loupe (à Altkirch) :**

Devenez un consommateur averti en apprenant à décrypter les étiquettes alimentaires!

#### **Mardi 12 octobre 2021 - Diabétique, oui mais je me soigne! (à Altkirch) :**

Mieux comprendre ma maladie pour mieux me prendre en charge!

#### **Mardi 12 octobre 2021 - Prévention cardio-vasculaire (à Mulhouse) :**

Où en êtes-vous de votre santé "cardiovasculaire"? Alimentation, activité physique, traitement, autosurveillance... Participez à notre cycle de 3 ateliers!

#### **Lundi 18 octobre 2021 - Graisses : un peu, beaucoup, passionnément! (à Altkirch) :**

Lipides, Oméga 3, graisses cachées, acides gras saturés... Quel casse-tête! On vous dit tout!

#### **Mardi 19 octobre 2021 - C'est le pied! (à Altkirch) :**

Je suis diabétique et je bichonne mes pieds!

#### **Mardi 19 octobre 2021 - Prévention cardio-vasculaire (à Mulhouse) :**

Où en êtes-vous de votre santé "cardiovasculaire"? Alimentation, activité physique, traitement, autosurveillance... Participez à notre cycle de 3 ateliers!

#### **Jeudi 21 octobre 2021 - Sucres : où et combien? (à Altkirch) :**

Plaisir, besoin, poison... En savoir plus sur la place des sucres dans notre quotidien.

#### **Mardi 26 octobre 2021 - Manger, c'est plus que se nourrir (à Altkirch) :**

Être à l'écoute de ses sensations alimentaires, se faire plaisir à travers une expérience de dégustation.

#### **Mardi 26 octobre 2021 - Prévention cardio-vasculaire (à Mulhouse) :**

Où en êtes-vous de votre santé "cardiovasculaire"? Alimentation, activité physique, traitement, autosurveillance... Participez à notre cycle de 3 ateliers!

#### **Jeudi 28 octobre 2021 - Manger, c'est plus que se nourrir (à Mulhouse) :**

Être à l'écoute de ses sensations alimentaires, se faire plaisir à travers une expérience de dégustation.

#### **Vendredi 29 octobre 2021 - Cuisinons ensemble! (à Mulhouse) :**

Venez participer à un atelier pratique pour découvrir de nouvelles recettes santé!