

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!