

	Heure	Type d'activité	Endroit	Durée
LUNDI				
MARDI				
MERCREDI				
JEUDI				
VENDREDI				
SAMEDI				
DIMANCHE				
	Durée totale			

Programme d'ETP de renforcement : « Diabète : je garde le cap ! » Janvier 2024

**Nom de l'outil :** MON SEMAINIER

**Auteur :** DIABETE OCCITANIE

**Description :** Cet outil permet aux personnes diabétiques de planifier leur pratique d'activités physiques.

**Thématique :** Activité physique

**Objectif : Public :** Personnes diabétiques

**Animateur :** tout professionnel intervenant en ETP

**Utilisation :** L'outil est utilisé lors du [programme d'ETP de renforcement Diabète : je garde le cap !](#) Chaque participant reçoit son outil. Après une réflexion individuelle, il complète son semainier si souhaité. L'animateur anime un échange entre participants puis il encourage les participants à réfléchir à 2 activités qu'ils aimeraient rajouter à leur semainier. Chaque participant emporte son semainier comme support à domicile.

**Plus d'informations :** [brozzetti.a@diabeteoccitanie.org](mailto:brozzetti.a@diabeteoccitanie.org)

## Mon semainier

	Heure	Type d'activité	Endroit	Durée
LUNDI				
MARDI				
MERCREDI				
JEUDI				
VENDREDI				
SAMEDI				
DIMANCHE				
	<b>Durée totale</b>			