C’est l’été : ralentissez et inscrivez-vous à notre programme Slow Diabète !

Pour bien démarrer l’été, la Fédération Française des Diabétiques innove et vous propose de vous embarquer pour un nouveau programme expérimental de 21 jours sur le Slow Diabète… Ça commence le lundi 6 juillet et vous pouvez d’ores et déjà vous inscrire.

Le programme Slow Diabète, c’est quoi ?

Comment donner au diabète sa juste place dans nos vies, trouver un rythme qui nous convient ? Y a-t-il un autre chemin que de vivre les traitements comme des obligations, des contraintes ? Comment pourrions-nous, en faisant équipe avec le diabète, faire les choses parce qu’elles sont bonnes pour nous et pour notre diabète et pas parce que nous devons les faire ?

Avec ce nouveau programme expérimental, à suivre à votre rythme, vous découvrirez pendant 21 jours toutes les clés pour ralentir, être attentif à soi, à ses émotions, à ses sensations corporelles et mieux vivre votre diabète au quotidien, comme par exemple, comment la respiration peut vous aider à calmer vos angoisses par rapport au diabète, comment retrouver le plaisir de manger malgré les contraintes du quotidien…

Des rencontres avec des intervenants - sophrologue, psychologue, diabétologue, des exercices faciles à faire au quotidien pour prendre soin de vous vous attendent quotidiennement par mail et aussi dans le groupe Facebook fermé dédié au programme, si vous souhaitez nous rejoindre sur ce réseau social pour se soutenir entre patients.

Comment ça fonctionne ?

Chaque jour, du 6 au 26 juillet, vous recevez un email vous indiquant le programme et l’intention de la journée. C’est gratuit et sans engagement.
Pour participer aux échanges, la proposition est également de vous connecter sur la page du groupe Facebook fermé (vous recevrez le lien sur cette page dans l’email de confirmation de votre inscription). C’est un espace sécurisé de conversation et d’échange où vous pourrez participer aux activités quotidiennes, discuter entre abonnés, retrouver les ressources du programme (les visios avec les intervenants et les patients, les liens et conseils pour pratiquer le Slow Diabète, …) et aussi donner votre avis pour nous aider à améliorer le programme et coller au mieux à vos attentes.

Vous voulez en savoir plus ?

Ecoutez Carole qui vous présente en détails ce programme :

Inscrivez-vous au programme Slow Diabète en 1 clic :

Je m'inscris

Rejoignez-nous dans cette nouvelle expérience dès le lundi 6 juillet !