

MOTIVATIONSGRUPPER

- Mød andre med type 2-diabetes og få inspiration til sund mad, motion og meget mere...



En motivationsgruppe er et tilbud særligt til dig med type 2-diabetes og pårørende der gerne vil blive klogere på hvordan man med små justeringer kan få et bedre liv med diabetes.

Der starter Motivationsgruppe på:

Frivilligcenter, Farimagsvej 16, 4700 Næstved

Første gang tirsdag d. 23. januar 2024 og fortsætter 30/1 og 6. – 13. - 27./2 samt 5. – 12. - 19. og 26./3. alle dage fra kl. 17.00 til 20.00.

I vores Motivationsgruppe sætter vi dig og din diabetes i centrum.

Hovedemnerne er diabetesvenlig mad, fysiske aktiviteter og erfaringsudveksling. Efter behov kan der arrangeres oplæg fra fagfolk.

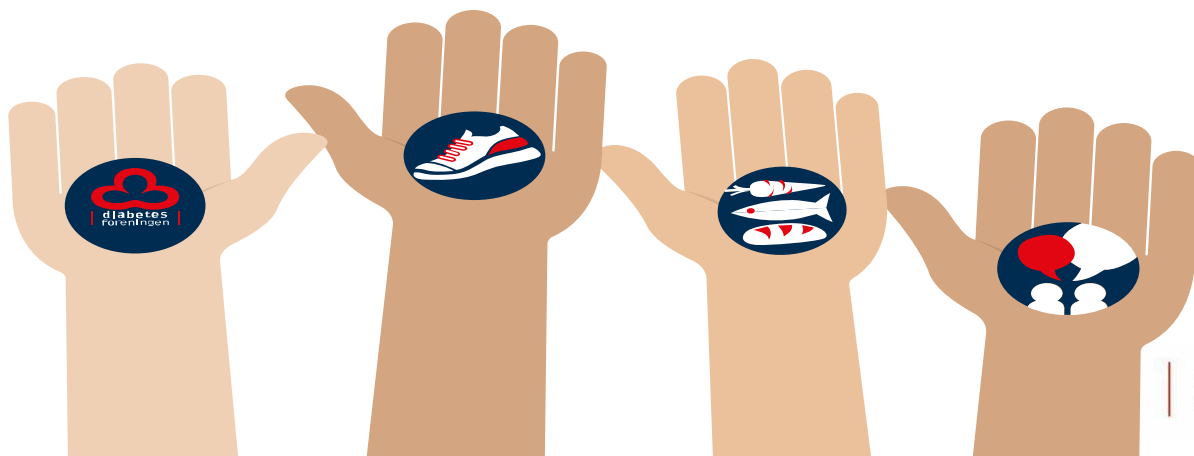
En gruppe består som regel af 6-12 personer, der mødes med den lokale instruktør der har gennemgået Diabetesforeningens instruktørkursus og har personlig erfaring med diabetes én gang om ugen i et 8-12 ugers forløb.

Det er gratis at deltage, dog betales for råvarer til madlavning. Dette aftales med nærmere med instruktøren. Medlemskab er ikke påkrævet for deltagelse.

Yderligere information og tilmelding til:

Lisbeth Stentoft senest d. 1. Januar 2024 på tlf. 6010 4248 eller mail: lisbeth@usui-reiki.dk

Kom og vær med - vi glæder os til at møde dig!



diabetes
foreningen



