

# 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 Næstved, Farimagsgvej 16, 4700 Næstved**

Første gang **tirsdag d. 3. september 2024 kl. 17-20**

I vores Motivationsgrupper 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 fælles madlavning. Dette aftales nærmere med instruktøren. Medlemskab af Diabetesforeningen er ikke påkrævet for deltagelse.

Tilmelding senest 1. august 2024.

Yderligere information og tilmelding ved:

**Lisbeth Stentoft, tlf. 60104248**

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

