



Nyhedsbrev september 2025

fra Næstved Lokalforening

Kære medlemmer i Diabetesforeningen Næstved Lokalforening.

Vores næste foredrag er tirsdag d. 7. oktober 2025 kl. 19.00 - 21.30 på Munkeboencentret, Farimagvej 52, 4700 Næstved

Foredraget holdes af fysioterapeut, åndedrætsterapeut og sundhedscoach John Mortensen.

Foredraget vil omfatte:



- En gennemgang af, hvordan meditation og vejrtrækningsøvelser kan hjælpe med at reducere stress og forbedre livskvaliteten for diabetespatienter.
- Praktiske øvelser, hvor deltagerne kan afprøve teknikkerne og opleve effekten på egen krop.
- Dialog og erfaringsudveksling, hvor deltagerne får mulighed for at dele deres erfaringer og stille spørgsmål.

Formålet med foredraget er at skabe et trygt og åbent rum, hvor deltagerne får både viden og oplever, hvordan meditation og vejrtrækningsøvelser kan være med til at gøre en positiv forskel i deres dagligdag.

John Mortensen skriver:

Jeg er fysioterapeut, åndedrætsterapeut og sundhedscoach med mange års erfaring inden for sundhed og velvære.

I løbet af min karriere har jeg drevet min egen klinik og etableret et livsstilscenter, hvor jeg har arbejdet intensivt med mennesker, der lever med kroniske sygdomme. Derudover har jeg arbejdet på hospitaler og i andre sammenhænge, hvor jeg har fået dyb indsigt i, hvordan kroniske tilstande påvirker både fysisk og psykisk velvære. Jeg driver også YouTube-kanalen "@FindRoNu", hvor jeg hver uge deler nye meditationer.

Mail: næstved@diabetes.dk - Telefon 2112 9818

Følg med og bliv opdateret på [vores hjemmeside](#) eller

Facebookgruppen: [Diabetesforeningen Næstved Lokalforening](#).

Man ser ofte hos mennesker med diabetes, at stress, angst og mangel på kontrol over deres sygdom kan have en stor indvirkning på livskvaliteten.

Igennem mit arbejde har jeg fundet, at meditation og vejrtrækningsøvelser er effektive redskaber til at håndtere netop disse udfordringer. Videnskabelige studier viser, at disse teknikker kan hjælpe med at reducere stress, forbedre søvnkvalitet og styrke det mentale velbefindende – noget, der er særligt vigtigt for mennesker, der lever med kronisk sygdom som diabetes.

Jeg har udviklet et foredrag specielt rettet mod diabetespatienter, der giver deltagerne konkrete og praktiske redskaber, som de kan bruge i deres daglige liv for at øge deres velvære og håndtere de udfordringer, sygdommen medfører.



Pris: 25 kr. for foredrag - kaffe m.m.

Tilmelding er nødvendig og skal ske **senest d. 4. oktober 2025 til Næstved Lokalforening pr. mail: naestved@diabetes.dk eller SMS på telefon til Kaj på tlf. +45 2112 9818**

Med venlig hilsen

Bestyrelsen

Diabetesforeningens Lokalforening i Næstved

Mail: naestved@diabetes.dk - Telefon 2112 9818

Følg med og bliv opdateret på [vores hjemmeside](#) eller

Facebookgruppen: [Diabetesforeningen Næstved Lokalforening](#).