

LEV LIVET med diabetes

Diabetesforeningens
motivationsgrupper
sætter fokus på
**DIG OG DIN
diabetes**

Diabetesforeningen har motivationsgrupper fordelt over hele landet, så du kan deltage i en gruppe i dit nærområde. Her kan du i fællesskab med ligesindede udveksle erfaringer om livet med diabetes.

Tilmeld dig din lokale motivationsgruppe og lav sund mad og motion sammen med andre, der har diabetes.

Vi passer på dine personoplysninger.

→ Læs mere på diabetes.dk/privatlivspolitik

Vil du blive medlem?

Diabetesforeningen

arbejder på at sikre et godt liv for mennesker med diabetes. Vi støtter forskning i både forebyggelse og helbredelse, og vi taler din sag over for landets politikere.

SOM MEDLEM FÅR DU:

- Foredrag, kurser, motivationsgrupper og frivilligt foreningsarbejde
- Medlemsbladet **Diabetes** fire gange om året
- Gode tilbud på flotte kogebooks, motionsredskaber og mange andre rabatter på netbutik.diabetes.dk
- Diabetesrådgiverne – et panel af socialrådgivere, diætister, sygeplejersker og frivillige, der selv har erfaring med livet med diabetes, og som kan hjælpe dig med at få svar på dine spørgsmål
- Rabatter på forsikringer, bl.a. pumpeforsikring og udvidet dækning på ulykkesforsikringen

→ Læs mere på
diabetes.dk/
medlemsfordele

Diabetesforeningen

Stationsparken 24, st.tv.
2600 Glostrup
Telefon 66 12 90 06
info@diabetes.dk

Meld dig ind i dag på

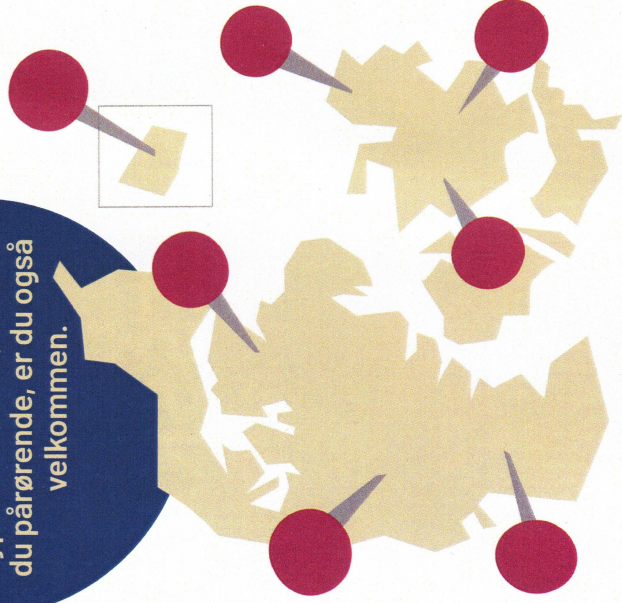
diabetes.dk/blivmedlem

eller ring på telefon 66 12 90 06

BLIVEN DEL AF ET
**STÆRKT
FÆLLESSKAB**
MOTIVATIONSGUPPER



Motivationsgrupperne er et tilbud til dig med type 2-diabetes, men er du pårørende, er du også velkommen.



Deltag i dit nærområde

Diabetesforeningen har motivationsgrupper fordelt over hele landet, så du kan deltage i en gruppe i dit nærområde. Her mødes 10-12 personer, der selv har diabetes og eventuelt deres pårørende. Motivationsgrupperne samarbejder mange steder med kommunen/sundhedscenteret.

- Det er gratis at deltage. Du betaler kun for den mad, som I tilbereder og spiser sammen. *Det forventes, at man deltager aktivt i både motion og madlavning.*
- I mødes 2-3 timer en gang om ugen, som udgangspunkt i 12 uger.
- Motivationsgrupperne starter op 1-2 gange årligt. Hold øje med kalenderen på diabetes.dk eller tag kontakt til din lokale motivationsgruppeinstruktør.

→ Læs mere på diabetes.dk/mg

Hvad laver man i motivationsgrupperne?

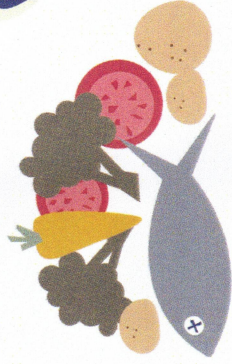
I motivationsgrupperne er der fokus på at lave sund mad og motion sammen. Instruktøren er aktivitetsleder og igangsætter, når alle motionerer, laver mad og udveksler erfaringer om livet med diabetes.

I motivationsgrupperne kan man:

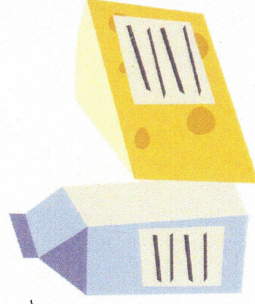
- lave forskellige slags motion sammen



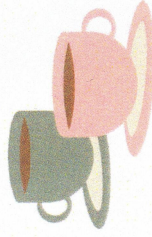
- lave sund mad sammen



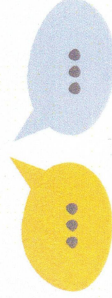
- kigge på varedeklarerationer



- have socialt samvær med ligesindede



- udveksle erfaringer om livet med diabetes.



Frivillige instruktører

Instruktørerne har selv type 2-diabetes og har været på kursus i Diabetesforeningen, inden de starter en motivationsgruppe op. Instruktørerne arbejder frivilligt og er med til at sætte rammerne og skabe grobund for aktiviteter og erfaringsudveksling blandt deltagerne.

Tilmeld dig

ved din lokale motivationsgruppeinstruktør, som du finder på diabetes.dk/mg - find en motivationsgruppe.

Lokalformand Kaj Holdensen

Tlf.: 2112 98 18

Mail: naestved@diabetes.dk

Vi glæder os til dig!