



Nyhedsbrev september 2026

fra Næstved Lokalforening

Kære medlemmer i Diabetesforeningen Næstved Lokalforening.

**Næste Cafeaften er tirsdag d. 6. oktober 2026 kl. 19.00 - 21.30
i Samlingshuset (Munkebo), Farimagvej 52, 4700 Næstved**

Mindfulness – workshop og foredrag ved John Bødker Olsen

Bestyrelsen vil gerne følge op på det lignende arrangement vi havde sidste år og måske få nye vinkler på Mindfulness. Mange der bruger Mindfulness siger, at de får en bedre søvn - og ikke mindst får mere ro på sig selv i hverdagens "stress" og dermed et større overskud til dagligdagen.

John beskriver aftenen således:



"Jeg siger ikke, at Mindfulness kan kurere diabetes – men det kan påvirke blodtryk, hjertet, mave-tarm -funktion, cirkulation og meget mere.

Mindfulness = mere ro i hovedet & mere stille i sig selv.
Det er noget vi kan træne os hen imod via forskellige teknikker.

Hvis jeg opnår mere ro i mit hoved og i mig selv – så vil kroppen også blive mere rolig og afspændt. Og det har mange positive effekter på ens helbred.

Mindfulness eller meditation er ikke en ventil til at tage trykket af et travlt liv – mere en vej til at stoppe op og måske sætte tempoet lidt ned og fokusere på hvad der er vigtigt at nå i ens liv...

Jeg vil introducere jer for simple metoder, som jeg praktiserer, og mærker effekten af.

Jeg fortæller også gerne om min vej til erfaring med mindfulness og meditation. Som fik mig til at rejse til Indien og møde tibetanske munke og endda H.H. Dalai Lama.

Jeg arbejder som fysioterapeut i Stege Fysioterapi på Møn."

Pris: 25 kr. for foredrag - kaffe m.m. (Betal ved fremmødet enten kontant eller på MobilePay 57030)

Mail: naestved@diabetes.dk - Telefon 2112 9818

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

Facebookgruppen: [Diabetesforeningen Næstved Lokalforening](#).

Tilmelding er nødvendig og skal ske senest d. 2. oktober 2026 til Næstved Lokalforening pr. mail: næstved@diabetes.dk eller SMS på telefon til Kaj på tlf. +45 2112 9818

HUSK - [Du kan se alle vore arrangementer på kalenderen, og de månedlige gåture.](#)

Med venlig hilsen

Bestyrelsen

Diabetesforeningens Lokalforening i Næstved

Mail: næstved@diabetes.dk - Telefon 2112 9818

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

Facebookgruppen: [Diabetesforeningen Næstved Lokalforening.](#)