

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 der gerne vil blive klogere på hvordan man et skridt ad gangen og med små justeringer kan få et bedre liv med diabetes. Pårørende, personer med prædiabetes og andre diabetestyper er også velkomne.

Der starter Motivationsgruppe på:

Adresse:

Dato og tidspunkt:

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 10-12 ugers forløb.

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

Yderligere information og tilmelding ved kontaktperson:

Navn:

E-mail:

Telefon:

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

