

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, Farimagsvvej 16, 4700 Næstved

Første gang: Tirsdag d. 5. september 2023 kl. 17.00-20.00

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 med nærmere med instruktøren. Medlemskab er ikke påkrævet for deltagelse.

Tilmelding: **senest d. 1. august 2023**

Yderligere information og tilmelding ved:

Lisbeth Stentoft, tlf. **60104248**, mail: lisbeth@usui-reiki.dk

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

