



Livsstilskurs for personer med type 2-diabetes

Kurset tilbys personer som kan ha/har type 2- diabetes og deres familie/ andre berørte

Sted: Hvidtgården, Store-lillehvidt, Storgt. 25, Sandefjord

Kurskveld 1: 29.mars 2012 kl. 18.00-21.30

Tema: Hva skjer i kroppen med type 2-diabetes?
Hvordan leve godt med type 2-diabetes

Kurskveld 2: 12.april 2012, kl. 18.00- 21.30

Tema: Aktiviteters betydning for helsen generelt og spesielt v/ diabetes.
Betydning av fokus på føtter og skotyper
Inspirasjon og motivasjon – hva blir viktig å ha fokus på?

Kurskveld 3: 26.april 2012, kl. 18.00- 21.30

Tema: Kosthold- gode vaner om kosthold generelt og spesielt ift. diabetes
Praksis på kjøkkenet og oppsummering

Det inviteres til erfaringsutveksling i å leve godt med diabetes i hverdagen på alle kurskvelder.

For mer informasjon og påmelding:

LMS- Sandefjord 3341 8800 og Øyvind Kristiansen, 4819 8169 el. ved mail
lms@sandefjord.kommune.no.

Frist for påmelding : 23.mars 2012. Pris kun **kr. 450,-** for hele kursrekken, og et oppfølgingskurs.

Kurset arrangeres i regi av LMS- Sandefjord i samarbeid med fastlege Ivar Aartun og Øyvind Kristiansen i Diabetesforbundet Sandefjord.

