

DIABETES TYPE 2 KURS

Står du i fare for å utvikle eller har fått påvist diabetes type 2?

Da er dette kurset for deg.



Om kurset:

Kurset passer for alle som er i fare for å utvikle eller har fått påvist diabetes type 2. Er du pårørende eller ønsker mer kunnskap om sykdommen, er du også velkommen.

Kurset tar opp temaer som årsaker, symptomer og behandling av diabetes, ernæring, fysisk aktivitet og egenkontroll.

Kurset blir holdt over 2 dager i regi av Frisklivssentralen, med foredrag fra lege, klinisk ernæringsfysiolog, psykomotorisk fysioterapeut, m.fler.


FRISKLIVSSENTRALEN

Kursansvarlig / Påmelding:

Nichlas Berg, frisklivskordinator ved
Nittedal Frisklivssentral.

Kontakt oss for mer informasjon eller påmelding
til kurset på; Tlf: 94164024

Nichlas.berg@nittedal.kommune.no

frisklivssentralen@nittedal.kommune.no

Sted: Rotnes kirke

Adresse: moveien 17-20, 1482 Nittedal

Dato: Torsdag 19/11 og Fredag 20/11

Tidspunkt: 09.00 – 15.00

Med hensyn til korona vil det ikke bli matservering,
derfor ber vi deltakere om å ta med egen mat og drikke.



*Erfaringer fra tidligere
kursdeltakere:*

*Oppleve du innholdet og
informasjonen som nyttig?*

*«Ja, jeg har bedre info om hva
og hvorfor jeg trenger å gjøre
endringer. Blodsuktermåling før
og etter trening. Veldig nyttig!»
(mann)*

*«Ja, veldig nyttig da det ble vist i
praksis hvordan bl.a trening
påvirker blodsukkeret. Veldig
fint å høre brukerhistorier.
Praktisk visning av trening og
mat.» (dame)*

*«Traff alle spørsmålene jeg
hadde før kurset, veldig
fornøvd!» (dame)*