

LEV LIVET MED DIABETES I ÅRHUS

Har du type 2-diabetes? Så er en Motivationsgruppe måske noget for dig!

Der starter Motivationsgruppe for personer med type 2-diabetes og pårørende på:

**Sundheds- og Kulturcenter
Frederiksbjerg og Langenæs,
Ankersgade 21, 8000 Århus C**

**Mandag den 28. januar 2019
kl. 16.00-19.00**



I Diabetesforeningens Motivationsgruppe sætter vi fokus på dig og din diabetes.

I Motivationsgruppen laver vi sund mad og motion sammen, og udveksler erfaringer om livet med diabetes.

Det er gratis at deltage i en Motivationsgruppe. Du betaler kun for den mad, som I tilbereder og spiser sammen. *Det forventes, at man deltager aktivt i både motion og madlavning.*

En gruppe består som regel af 10-12 personer, der mødes med de lokale instruktører én gang om ugen i et 12 ugers forløb.

Instruktørerne har selv type 2-diabetes, og er med til at sætte rammerne og skabe grobund for aktiviteter og erfaringsudveksling blandt deltagerne.

Vil du hører mere om konceptet eller tilmelde dig, er du velkommen til at kontakte instruktør:

Bodil Meyer, tlf. 26 55 81 72, E-mail: bodilmeyer@gmail.com

Se kort film om Motivationsgrupper på www.diabetes.dk/mg

Pårørende er også velkommen.

Det er nu beslutningen skal tages.