

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:

**Aktivitet - og kulturhuset
Pottemagertoften 4
8270 Højbjerg**

**Torsdag den 7. februar 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:

Connie Madsen, tlf. 25 46 15 84, E-mail: connie.madsen@email.dk

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

Pårørende er også velkommen.

Det er nu beslutningen skal tages.