Diabetes type 2

Mestringskurs

Kurset passer for deg som nylig har fått, eller står i faresonen for å utvikle diabetes type 2. Kurset kan også være nyttig som oppfriskning for deg som har hatt diagnosen en stund.

Aktuelle temaer: hva det vil si å ha diagnosen, hvordan du kan leve best mulig med diabetes type 2 og hvordan du kan forebygge komplikasjoner.

Tid: Kl. 15.00 - 18.00

Oppstart tirsdag 29. oktober 2019. Deretter tirsdag 5. november og 12. november

**Sted: Frisklivssentralen** **Ås, Rådhusplassen 29 (3. etg), Ås**

**Kursholdere:**

Diabetessykepleier og klinisk

ernæringsfysiolog fra Diabetesforbundet

Farmasøyt og fotterapeut

Frisklivsskoordinator

**Påmelding**: frisklivssentralen@as.kommune.no eller tlf: 64 96 22 60/61, oppgi navn, e-post og tlf.nr.

Kurset er åpent for innbyggere i kommunene i Friskliv Follo-samarbeidet. Maks 12 deltakere, minimum 8 påmeldte.

**Pris:** kr 250 (vipps).



tt