



Møteplassen Snekkerbua

- et senter for fellesskap, kunnskap og kultur -

Å leve med diabetes

- kurs om kosthold og livsstil

v/ spesialsykepleier Marit Kristin Vatnebryn

torsdagene 25. oktober og 1. november,

begge dager kl. 19-21.

Marit Kristin Vatnebryn er sykepleier og har spesialisert seg innen behandling av diabetes. Hun arbeider i det daglige ved Kongsberg sykehus.

Enten du selv har diagnosen, lever sammen med en som har diabetes, eller er i risikozonen for å utvikle sykdommen, er kunnskap viktig. Diabetes type 2, som oppstår i voksen alder, kan i stor grad forebygges og kontrolleres med endring i livsstil og kosthold.



Marit Kristin tilbyr et aktivt og lærerikt kursopplegg, med fokus på kost, aktivitet og hva som skjer i kroppen. Thor Systad blir med 1/11 og forteller om egen erfaring og mestring av sykdommen.

Kurset er åpent for alle og holdes på Snekkerbua i Veggli. Ta gjerne med din partner; kursavgiften beregnes bare for én person pr. husstand. Kursavgift kr. 400.

Påmelding: Tlf. 938 55 548 til Elsa Løkseth, e-post til kjell@mogen.no
eller SMS til 412 20 740.

Påmeldingsfrist: tirsdag 16. oktober

Illustrasjon: DiaSensa blogg