

DIABETES

Ryhmä tyyppin 2
diabeetikoille



Tule ja hae käytännön vinkkejä
diabeteksesi hoitoon kivassa porukassa!

Omahoito ja
seuranta.
Liikunta.
Ravitsemus.
Jalkojen
terveys.

Hae nyt Imatralla lokakuussa alkavaan Valmennuksella varmuutta arkeen -ryhmävalmennukseen! Ryhmästä saat tietoa ja vertaistukea tyyppin 2 diabeteksesi omahoidon tueksi.

Tapaamisia on neljä, ja ne pidetään **arki-iltaisin lokakuussa Imatran keskustassa.**

Valmennus on sinulle **MAKSUTON!** Ryhmään otetaan 12 jäsentä. Lue lisää ja hae mukaan täyttämällä hakulomake 31.8.2020 mennessä osoitteissa:

www.diabetesimatra.fi tai
www.diabetes.fi/aikuistenryhmat

Lisätietoja voit kysyä myös Diabetesliiton Varmuutta arkeen -koordinaattorilta Marianne Kukkaneniltä. Tavoitat Mariannen sähköpostilla osoitteesta marianne.kukkasniemi@diabetes.fi ja numerosta 050 465 3703.

*Tapaamisiin!
Hyvässä porukassa onnistuu sekin,
mikä yksin voi tuntua hankalalta!*



Ryhmävalmennus toteutetaan Veikkauksen tuella yhteistyössä Imatran Seudun Diabetes ry:n ja Diabetesliiton kanssa.

