



**Diabeteswerkgroep
Halle**

DIABETES INFO 2017

ZATERDAG 11 MAA	Algemene Infosessie Diabetes 📍 <i>Zonnig Leven - Jan Vanderstraetenstraat 198, 1600 Sint-Pieters-Leeuw</i> 🕒 van 10.00 tot 12.30 u	GRATIS
DINSDAG 21 MAA	Beweegsessie n°1 📍 <i>Start 65 - Octaaf de Kerchove d'Exaerdestraat 214, 1501 Buizingen</i> 🕒 van 14.00 tot 15.00 u	GRATIS
DONDERDAG 20 APR	Leven met diabetes 📍 <i>Medisch Huis - Alsebergsesteenweg 89, 1501 Buizingen</i> 🕒 van 19.00 tot 21.00 u	Groepsessie GRATIS
DINSDAG 25 APR	Beweegsessie n°2 📍 <i>Start 65 - Octaaf de Kerchove d'Exaerdestraat 214, 1501 Buizingen</i> 🕒 van 14.00 tot 15.00 u	GRATIS
DINSDAG 16 MEI	Beweegsessie n°3 📍 <i>Start 65 - Octaaf de Kerchove d'Exaerdestraat 214, 1501 Buizingen</i> 🕒 van 14.00 tot 15.00 u	GRATIS
DONDERDAG 01 JUN	Winkeloefening n°1 📍 <i>Okay supermarkt - Guido Gezellestraat 65, 1654 Huizingen</i> 🕒 van 18.00 tot 20.00 u	GRATIS
DONDERDAG 08 JUN	Winkeloefening n°2 📍 <i>Okay supermarkt - Guido Gezellestraat 65, 1654 Huizingen</i> 🕒 van 18.00 tot 20.00 u	GRATIS
DONDERDAG 21 SEPT	Bewegen en gezonde voeding 📍 <i>Medisch Huis - Alsebergsesteenweg 89, 1501 Buizingen</i> 🕒 van 19.00 tot 21.00 u	Groepsessie GRATIS
ZATERDAG 21 OKT	Kookworkshop 📍 <i>Heilig Hart College - Vuurkruisenstraat 4, 1500 Halle</i> 🕒 van 9.00 tot 11.30 u of van 12.00 tot 14.30 u	€ 10
DINSDAG 14 NOV	Infosessie diabetespreventie 📍 <i>Lindegroen - Jozef Degelaenstraat 1, 1501 Buizingen</i> 🕒 van 19.00 tot 21.00 u	GRATIS
ZONDAG 19 NOV	Wandeldag 📍 <i>WZC Henri Vander Stokken - Palokenstraat 17, 1670 Pepingen</i> 🕒 van 8.00 tot 12.00 u	GRATIS
DONDERDAG 07 DEC	Het mechanisme van diabetes 📍 <i>Medisch Huis - Alsebergsesteenweg 89, 1501 Buizingen</i> 🕒 van 19.00 tot 21.00 u	Groepsessie GRATIS



Diabeteswerkgroep
Halle

DIABETES INFO 2017

Inschrijven via 02 360 18 10 /0474 20 58 40
of via zorgtrajecten@artsenkring.be

ALGEMENE INFOSESSIE DIABETES

Tijdens deze infosessie worden diabetespatiënten geïnformeerd over de volgende thema's: voeding en beweging (diëtist en kinesitherapeut), de diabetische voet (podoloog), verpleegkundige info (diabeteseducator), het zorgtraject diabetes (zorgtrajectpromotor) en sociale informatie (Diabetes Liga).

BEWEEGSESSIES

Onder begeleiding van de kinesitherapeut krijg je als diabetespatiënt tijdens deze bewegessessies oefeningen op maat. In een groep van 10 mensen word je gemotiveerd om samen meer te gaan bewegen. Wij vragen u om zich voor de 3 bewegessessies in te schrijven.

GROEPSESSIES

Een groepsessie diabetes: interessant en leuk! In een kleine groep (max. 10 personen) wordt een thema dat verband houdt met diabetes besproken. Onder begeleiding van 2 professionele zorgverleners wordt stil gestaan bij het thema en delen de diabetespatiënten informatie met elkaar uit. Het delen van deze ervaringen betekent voor vele patiënten een grote steun.

WINKELOEFENING

Onder begeleiding van de diëtist leren diabetespatiënten de voedingsetiketten lezen, gezonde van minder gezonde vetten van elkaar te onderscheiden, het goede boterhambeleg kiezen en het suikergehalte in verschillende soorten fruit kennen,...

INFOSESSIE DIABETESPREVENTIE

Diabetes type 2: niets voor u, of juist wel? Wij vertellen er u alles over. Beweeg en eet lekker en gezond, u maakt zelf het verschil!

KOOKWORKSHOP

Samen koken is altijd leuker! Onder begeleiding van een chekok en een diëtist wordt er een menu - op maat van de diabetespatiënt- bereid. Dit menu bestaat uit een voor-, hoofd- en nagerecht dat u zelf klaarmaakt en waar we achteraf uiteraard samen van genieten.

WANDELDAAG

In het kader van Wereld Diabetes Dag sporen we mensen aan om meer te gaan bewegen. Iedereen is welkom om samen met familie, vrienden,... te komen wandelen. Er zal keuze zijn uit verschillende wandelafstanden, de mogelijkheid om een drankje te drinken en een broodje te eten

www.diabeteswerkgroep.be

Volg ons
Diabeteswerkgroep

ACCU-CHEK®



v.z.w. Artsenkring
Halle en Omgeving



novo nordisk

Johnson & Johnson
DIABETES CARE COMPANIES



onafhankelijk ziekenfonds



SOCIALISTISCHE MUTUALITEIT
BRABANT
THUISZORGCENTRUM

diabetes liga
www.diabetes.be

