



Tyypin 2 diabetes ja sen omahoito.

Liikunta ja diabetes.

Jalkojen terveys ja hyvä hoito.

Omahoidossa jaksamisen voimavarat - mitä voit tehdä itse.

Haluaisitko oppia lisää ja saada käytännön vinkkejä diabeteksesi hoitoon?

Tule mukaan Porin seudun tyypin 2 diabeetikoiden kurssille syys-lokakuun 2019 vaihteessa!

Kurssin tavoitteena on tarjota tietoa ja vertaistukea tyypin 2 diabeteksen omahoidon tueksi. Tapaamisia on neljä, ja jokaisella tapaamiskerralla on varattu aikaa sekä asiantuntijan luentoon että yhteiseen keskusteluun ryhmän kesken.

Tapaamiset pidetään Porin Seudun Diabeetikot ry:n tiloissa viikoilla 39-42 torstaisin klo 17-20, aikataulu tarkentuu vielä syksyllä.

Kurssi toteutetaan yhteistyössä Porin Seudun Diabeetikoiden ja Diabetesliiton kanssa. Kurssi on osa opinnäytetyötä, jossa kehitetään uutta paikallista toimintamallia diabeetikoiden hyvinvoinnin tueksi. Osallistuessasi kurssille osallistut myös toiminnan kehittämiseen.

Kurssi on maksuton, ja kurssille otetaan 12 henkilöä. **Ilmoittauduthan 31.8.2019 mennessä** <https://link.webpolsurveys.com/EP/16D4BF314ECCF00E>

Lisätietoja kurssista saat Diabetesliiton järjestösuunnittelijalta Marianne Kukkasmaiemeltä, marianne.kukkasmaiem@diabetes.fi tai p. 050 465 3703 ja Porin Seudun Diabeetikot ry:n sivuilta

www.porinseundundiabeetikot.fi/



Porin Seudun
Diabeetikot



diabetesliitto