

# Diabetes Motivationsgruppe Solrød

**-FÅ INSPIRATION TIL MOTION, SUND MAD OG  
MEGET MERE....**



**Den næste motivationsgruppe starter  
torsdag den 4. januar 2018 fra kl. 17 til 20  
i Solrød Kommunes Genoptræningscenter,  
Solrød Center 3,  
2680 Solrød Strand**

## **Hvad er motivationsgrupper?**

I Diabetesforeningens motivationsgrupper er der fokus på at motionere, lave sund mad sammen og udveksle erfaringer om livet med diabetes 2.

For nogle mennesker er nøglen til motivation og glæde i hverdagen at mødes med andre i samme situation. Nogle man kan dele sine tanker og bekymringer med - men også gode idéer, glæder og erfaringer. Kan du nikke genkendende til dette, så er Diabetesforeningens motivationsgrupper måske noget for dig.

Mange oplever at føle sig alene med deres diabetes - i en motivationsgruppe er I mange i samme situation, og der står en instruktør klar til at motivere.

Instruktøren har selv type 2-diabetes, og har været på kursus i Diabetesforeningen.

## **Hvem kan deltage?**

Motivationsgrupper er som nævnt for personer med type 2-diabetes, men pårørende er også velkomne. Det er ingen betingelse for deltagelse, at man er medlem af Diabetesforeningen.

Der er plads til 12-15 deltagere.

## **Hvad sker der?**

Vi mødes ca. 3 timer, en gang om ugen i 12 uger, hvor vi laver fysisk aktivitet og mad sammen og udveksler erfaringer. Nogle af ugerne har vi besøg af fx en diabetes-sygeplejerske, en diætist, en fodterapeut som fortæller om deres relation til diabetes-2.

Maden, som vi laver vil være diabetesvenlig, dvs. med reduceret kulhydrat og fedt. Men det er vigtigt at maden er indbydende og velsmagende.

Der oprettes en lukket Facebook-gruppe, som kun deltagerne har adgang til. Her vil der være billeder og lidt tekst fra de enkelte dage, ligesom det der aftales undervejs i motivationsgruppen kan læses her.

## Hvad koster det?

Det koster 250 kr. at deltage. Beløbet dækker udgifterne til den mad vi laver og spiser sammen.

Beløbet skal betales ved tilmelding.

Inkluderet i prisen er Diabetesforeningens kokebøger "*Mad for 2*" og "*Let din dag*". Bøgerne kan også købes på Diabetesforeningens hjemmeside, og priserne fra deres webshop er vist under billederne.



Ikke-medlem 100 kr. og medlem 70 kr.

35 kr.

## Er det hård motion?

Nej motionen, eller bevægelse, som jeg foretrækker at kalde det, vil være tilpasset deltagerne. Det finder vi ud af første gang. Men der vil være plads til alle, og alle får noget ud af det.



## **Tilmelding og flere oplysninger:**

Verner Christensen, tlf. **4068 6151**, e-mail **vernerch@mail.dk**

## **Betaling af 250 kr. for mad og 2 kokebøger:**

Danske Bank, reg.nr. **3349** konto **3349-747-103**

*(skriv venligst navn ved betalingen, så jeg kan se hvem der har betalt)*

Instruktøren, Verner Christensen, er 65 år gammel, og haft diabetes 2 i ca. 20 år.

Verner er ikke tilknyttet Solrød Kommune og er heller ikke uddannet som læge, sygeplejerske, motions-ekspert, kok, diætist eller andet.

Verner har blot fået det betydeligt bedre med sin diabetes efter motion og sund mad er blevet en del af hverdagen, og nu ønsker han at give sine erfaringer videre.



## **Spændende links:**

Motivationsgruppen i Solrød  
(facebook)

Om motivationsgrupper

Diabetesforeningen i Solrød

Diabetesforeningen

*Diabetes Motivationsgruppe  
Solrød*

[www.diabetes.dk/diabetes-2/moed-andre-med-diabetes-2/motivationsgrupper.aspx](http://www.diabetes.dk/diabetes-2/moed-andre-med-diabetes-2/motivationsgrupper.aspx)

[solroed.diabetes.dk](http://solroed.diabetes.dk)

[www.diabetes.dk](http://www.diabetes.dk)