

2, 9 en 16 april 2025

HZG Breda

Leven met diabetes

Word wegwijds met diabetes type 2 en volg de gratis cursus!



Een praktische cursus van drie bijeenkomsten boordevol tips die ervoor zorgen dat je voluit kunt leven met diabetes. Alle onderwerpen die te maken hebben met jouw diabetes komen aan bod.

Data: 2, 9 en 16 april 2025

Tijd: 19:00 tot 21:00 uur

Programma

De cursus is er op gericht om beter op de hoogte te zijn van wat allemaal met diabetes samenhangt. Maar ook om te leren hoe je met diabetes om kunt gaan. In de cursus leren van elkaars ervaringen en wordt er aandacht besteed aan:

- Wat is diabetes en hoe werkt dat door in ons lichaam?
- Waarom is een goede voeding zo belangrijk?
- Wat voor medicijnen zijn geschikt?
- Wat doet bewegen met je bloedglucosewaarden? Waarom is bewegen zo belangrijk
- Zelfmanagement: Hoe kan je prettiger met je diabetes leren omgaan?

De cursus wordt gegeven door diabetesverpleegkundigen Mieke van Grunsven of Anita Janssens en Joost de Jong.

Aanmelden kan via de praktijkondersteuner.