

# Workshops diabetes type 2

Gezond aan de slag



## Tweedelige workshops

Diabetes type 2 is een veel voorkomende chronische ziekte in ons land. Maar er bestaan ook veel misverstanden over. CM wil graag jouw gids zijn in dit thema!

Heb jij (beginnende) diabetes type 2 en wil je de ziekte graag een halt toeroepen? Wil je graag gezonder eten, maar is het moeilijk om vol te houden? Of wil je meer bewegen, maar weet je niet hoe je eraan moet beginnen? Op al deze vragen krijg je een antwoord, samen met andere informatie en tips.

Wij nodigen je daarom graag uit voor deze twee workshops. Breng gerust je partner of een kennis mee, want samen gaat het beter!



CM. Hoe gaat het met u?

# Praktisch

## Workshop 'Voeding & Beweging bij Diabetes'

Wij nodigen je uit voor twee workshops waarin het effect van voeding en beweging bij diabetes verder toegelicht zal worden. Tijdens deze workshops krijg je tips op maat mee rond gezonde voeding en lichaamsbeweging. Je zal hierdoor leren om je bloedsuikerwaarden beter onder controle te houden en gezonde(re) keuzes te maken.

Verder bespreken we de mogelijke drempels die je zou kunnen tegenkomen en je zouden kunnen weerhouden om een gezondere levensstijl aan te nemen. Tot slot gaan we effectief aan de slag met een doe-plan om in de toekomst betere keuzes te maken.

### Wanneer

- 8/03/2018 en 15/03/2018 om 19u30 (Brugge)
- 25/04/2018 en 2/05/2018 om 19u30 (Izegem)
- 8/05/2018 en 15/05/2018 om 19u30 (Oostende)

### Waar

- Hof van Watervliet, Oude Burg 27, 8000 Brugge
- CM-regiokantoor, Dirk Martenslaan 11, Izegem
- Colenscentrum, Dr L colensstraat 7, Oostende

### Deelnameprijs

Deelnameprijs per persoon (voor beide workshops):

- CM-lid en/of Diabetes-liga lid: 5 euro;
- CM-lid met verhoogde tegemoetkoming: 2,50 euro;
- niet-lid: 10 euro.

### Inschrijven en meer info

[www.cm.be/agenda](http://www.cm.be/agenda)

In samenwerking met de Diabetes Liga.



CM. Hoe gaat het met u?