

Enklere diabeteshverdag

- for deg med diabetes type 2

Fredag

16.30-17.00	Registrering, enkel servering og velkommen
17.00-17.15	Pause
17.15-18.15	Livet med diabetes
18.15-18.30	Pause
18.30-19.15	Meg og min diabetes
20:00	Middag

Lørdag

09.00-11.00	Kosthold: Matvett i hverdagen
11.15-12.15	Inspirasjon til nye levevaner, del 1
12:15-12:30	Pause
12:30-13:00	Inspirasjon til nye levevaner, del 2
13:00-14:00	Lunsj
14:00-15:00	Mine verktøy og egenrefleksjon
15:00-15:15	Pause
15:15-17:00	Fysisk aktivitet: Klar, ferdig, motivasjon!
20:00	Middag

Søndag

09.00-10.30	Vaner som varer - å bli trygg i seg selv
10:30-11:00	Pause og utsjekk
11.00-12.15	Søndagsrådet
12:15-12:30	Pause
12:30-13:00	Veien videre!
13.00	Lunsj og hjemreise