



diabetesforbundet

Motivasjonsgrupper – sammen for gode levevaner

- Livet med diabetes blir litt lettere når kropp og sinn spiller på lag.
- Diabetesforbundets motivasjonsgrupper er likepersonstilbud for alle som har diabetes, eller som har høy risiko for å utvikle diabetes type 2. Alle andre interesserte er også hjertelig velkommen.



finn formen
diabetesforbundet

Motivasjonsgrupper

Fysisk aktivitet

Motivasjon


Kosthold




diabetesforbundet

Motivasjonsgruppeneffekt

- Signifikant nedgang i HbA1c
- Signifikant nedgang i kolesterol
- Vektreduksjon hos 12 av deltakerne
- Nedgang i diabetesmedisin hos 12 deltakere
- Endring av levevaner som spisevaner (53 %) og fysisk aktivitet (48 %)
- Antall deltakere som betegnet sin helse som god økte signifikant



diabetesforbundet

Det handler om livet

«Hadde ikke kommet over dørstøkken uten denne gruppa! Det er godt for humøret mitt og hele trivselen.»

«Det har betydning veldig mye for meg var ikke motivert til noe. Dette gleder jeg meg til hver tirsdag.»

«Denne dagen er «hellig». Flitt med samhold og det er lettere å trimme sammen med andre.»



finnformen
diabetesforbundet

Motivasjonsgrupper nær der du jobber?



Oversikt over tilbud:
www.diabetes.no/finnformen

AKERSHUS	OSLO
<p>"Sirkeltrening"</p> <p>Enebakk Onsdager kl. 09:00 Dansesalen i Enebakk kommune</p> <p>"Gåtur i skogen"</p> <p>Ski Tirsdager kl. 18:00 Holder på frem til St.Hans, oppstart igjen fra august og ut oktober. Dagbo i Ski.</p> <p>"Mat og mosjon"</p> <p>Sorumsand Hver 2.mandag i måneden Eldresenteret i Sorumsand</p>	<p>Trim/igruppe</p> <p>Onsdager kl. 11:00 Baker Frihøysparken</p> <p>Trim/igruppe/styrke</p> <p>Måndager kl. 17:00-18:30 Friskvillsentralen, Troschowegate 2a, 0477 Oslo</p> <p>Motivasjonsgruppe</p> <p>Onsdager kl 18:00. Ta kontakt på telefon 02655905 eller på mail diabetes.oslovest@gmail.com for mer opplysninger. Det blir både bakkurs og break av ernæringsrådgiver. Velkommen!</p> <p>Delt erfaring - dobbelt styrke</p> <p>Byvål Gamle Oslo Noen torsdager i måneden. Fokus på kosthold og fysisk aktivitet.</p> <p>Motivasjonsgruppe</p> <p>Lindberg Karesenteret mandager kl.10:00-11:30</p> <p>Motivasjonsgruppe</p> <p>Aha Karesenteret tirsdager kl. 11:00</p>


diabetesforbundet

Diabetesforbundet

diabetesforbundet

1

finnformen
diabetesforbundet



2

diabetesforbundet
finnformen

Mer informasjon finner du på
www.diabetes.no/finnformen

Ta kontakt med motivasjonsteamet
finnformen@diabetes.no