

GROEPSCURSUS GEZONDE VOEDING OP VERWIJZING

DOE MEE EN GEEF JE

GEZONDHEID EEN BOOST!

In 6 groepssessies van anderhalf uur ga je samen met een diëtiste aan de slag met je eetgewoonten, en leer je gezonder te eten, en te leven.

De groepssessies zijn:

- **Gratis, op verwijzing van de huisarts**
- Voor personen met een verhoogd diabetesrisico (**FINDRISC SCORE ≥ 12**)

WAAR: Bornem en Willebroek

WANNEER: Oktober – December '25

INFO EN INSCHRIJVINGEN:

Tine Van Havermaet

preventie@elzkbv.be of

0472 44 66 28

DOE DE TEST



Op www.gezondheidskompas.be of via de papieren diabetes risicotest kan je jouw risico op type 2 diabetes berekenen (FINDRISC score). Ontdek zo welke actie jij moet ondernemen om type 2 diabetes te voorkomen. Vanaf een score 12 kan je deelnemen aan de gratis groepssessies Gezonde Voeding Op Verwijzing.



OVERZICHT GROEPSCURSUSSEN GEZONDE VOEDING OP VERWIJZING

Per locatie gaat 1 groepscursus door, met 6 sessies.

TIJDSTIP	DATA	LOCATIE	DIËTISTE
Dinsdag 9u30-11u	7/10 21/10 4/11 18/11 2/12 6/01	LDC De Wilg, Wilgenhof 2, 2830 Willebroek	Sigrid Brauc
Donderdag 19u-20u30	9/10 23/10 6/11 20/11 4/12 8/01	CC Ter Dilt, Sint- Amandsesteenweg 41-43, 2880 Bornem	Sigrid Brauc

HOE DEELNEMEN?

1. **45 JAAR OF OUDER?**

Bereken jouw diabetesrisico via **www.gezondheidskompas.be** of met de papieren test (FINDRISC).

2. **FINDRISC SCORE >=12?**

Je mag **gratis** deelnemen aan de groepscursus. Ga naar je **huisarts** voor verdere onderzoeken en **vraag een doorverwijzing** naar de groepssessies Gezonde Voeding op verwijzing.

3. **PREDIABETES of GESCHIEDENIS VAN ZWANGERSCHAPSDIABETES?**

Mensen met prediabetes en vrouwen met een geschiedenis van zwangerschapsdiabetes mogen rechtstreeks deelnemen aan de groepscursus Gezonde Voeding op Verwijzing.

Inschrijven of meer informatie

Via de QR-code of
preventie@elzkbv.be of
0472 44 66 28

