

halt² diabetes

Diabetes Liga

GROEPSSESSIES
GEZONDE
VOEDING OP
VERWIJZING

DOE MEE EN GEEF JE

GEZONDHEID EEN BOOST

In 6 groepssessies van anderhalf uur ga je samen met een diëtist(e) aan de slag om gezonder te eten. Deze groepssessies worden georganiseerd voor personen met een verhoogd diabetesrisico en zijn gratis op verwijzing van de huisarts (zie kader)

WAAR: Gezondheidshuis Tongeren, Via Julianus 15, 3700 Tongeren

WANNEER: Dinsdag 10u00-11u30 en Woensdag 19u30-21u00

(zie alle data op de achterzijde)

INFO EN INSCHRIJVINGEN:

Nele Froidmont

info@dietistenele.be

0474 99 86 58

HOE DEELNEMEN

1. **45 JAAR OF OUDER?** Bereken jouw risico diabetesrisico via www.gezondheidskompas.be of via de papieren diabetes risicotest (FINDRISC)
2. **FINDRISC SCORE ≥ 12 ?** ga naar je huisarts voor verdere onderzoeken en vraag een doorverwijzing naar de groepssessies Gezonde Voeding op verwijzing in jouw buurt (zie overzicht op de achterzijde).

Vrouwen met een voorgeschiedenis van zwangerschapsdiabetes hoeven de risicotest niet in te vullen en kunnen zich onmiddellijk aanmelden voor groepssessies Gezonde Voeding op Verwijzing.

3. **TYPE 2 DIABETES?** Spreek erover met je huisarts. Afhankelijk van je behandeling komt je terecht in één van de zorgsystemen.

OVERZICHT GROEPSSESSIES GEZONDE VOEDING OP VERWIJZING

TIJDSTIP	DATA	LOCATIE	INSCHRIJVEN EN INFO
Dinsdag 10u00- 11u30	16/01/2024 30/01/2024 20/02/2024 05/03/2024 19/03/2024 14/05/2024	Gezondheidshuis Tongeren Via Julianus 15, 3700 Tongeren	Nele Froidmont info@dietistenele.be 0474 99 86 58
Woensdag 19u30- 21u00	17/01/2024 31/01/2024 21/02/2024 06/03/2024 20/03/2024 15/05/2024	Gezondheidshuis Tongeren Via Julianus 15, 3700 Tongeren	Nele Froidmont info@dietistenele.be 0474 99 86 58

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 groepsessies Gezonde Voeding Op Verwijzing.



MEER INFO? HALT2DIABETES.BE