



## Holdtilbud om diabetes

Kurset giver dig støtte til at få en god hverdag med diabetes

Sønderborg kommune har igangsat projektet "Sammen om Sundhed". Her har vi fokus på at fremme lighed i sundhed med indsatser for tidlig opsporing og behandling af somatisk sygdom blandt borgere med psykiske lidelser.



## Hvor og hvornår?

### Augustenborg

Torsdag den 17/9 – 20 kl. 9.30 – 11.30

Torsdag den 24/9 – 20 kl. 9.30 – 11.30

Torsdag den 1/10 – 20 kl. 9.30 – 11.30

Tirsdag den 6/10 – 20 kl. 9.30 – 11.30

### Sted:

Kantinen, Botilbuddet Hertughaven  
Kettingvej 24, 6440 Augustenborg

### Hvem kan deltage?

For dig, der er 18+ år og bor i Sønderborg Kommune  
For dig, der har fået konstateret type 2 diabetes

### Tilmelding til:

Karina Christiansen, [krci@sonderborg.dk](mailto:krci@sonderborg.dk), tlf. 9243 3023  
Mette Bruun Pedersen, [mbpd@sonderborg.dk](mailto:mbpd@sonderborg.dk), tlf. 2790 5932

”Sammen om sundhed” tilbyder et gratis holdtilbud med fokus på at tackle de udfordringer, der følger med type 2 diabetes.

Du vil få 4 mødegange i samvær med andre borgere, der også har diabetes. Undervejs i forløbet vil du få undervisning i relevante emner:

- Hvad er diabetes?
- Hvad kan du selv gøre for at få en god hverdag med diabetes?
- Hvilken betydning har kost, motion og medicin for din diabetes?
- Følgesygdomme af diabetes?
- Hjælp til at måle dit blodsukker

Derudover vil du få støtte og vejledning af Karina og Anette, sygeplejersker, der underviser på holdet.