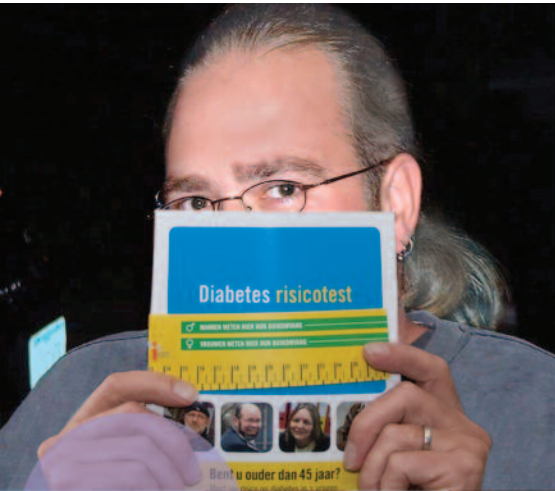


Activite



Voorkom diabetes nu?!

Gezond leven, gezond blijven

Diabetes is een steeds vaker voorkomende ziekte in Nederland. Het aantal patiënten met diabetes type 2 stijgt snel. Door een gezond leefpatroon is dit type diabetes uit te stellen en misschien te voorkomen. Hoe u dit kunt doen leest u in deze folder. Wilt u meer weten? Bel dan (071) 516 13 18 en kies in het menu nummer 2 (diëtetiek en diabetes).

Hoog risico

Ongeveer 1 op de 3 Nederlanders loopt kans om binnen een paar jaar diabetes te krijgen. Die kans wordt nog groter wanneer u tot één van de risicogroepen behoort. Mensen ouder dan 45 jaar met overgewicht of mensen met een laag besteedbaar inkomen, bijvoorbeeld. Maar ook mensen van Turkse, Marokkaanse en Hindoestaanse afkomst lopen een groot risico (bron: Ministerie van VWS). Wilt u weten hoe hoog uw risico is? Doe dan de diabetestest risicotest op www.kijkopdiabetes.nl

Voorkom diabetes – verander uw leefstijl

Diabetes type 2 is uit te stellen en misschien zelfs te voorkomen door uw leefstijl aan te passen. Hoe? Het gaat daarbij vooral om uw eet- en beweegpatroon. Daarbij kunnen wij u ondersteunen. ActiVite biedt verschillende producten en cursussen die u helpen een gezonde leefstijl te krijgen. We houden rekening met uw wensen en achtergrond. Desgewenst kan ook een allochtone hulpverlener voor u worden ingeschakeld. Voor iedereen is er een programma op maat.

Hoe gaat het in zijn werk?

Na aanmelding wordt u gebeld of maken we een afspraak voor een persoonlijk gesprek. Dat kan in een wijkgebouw, maar ook bij u thuis. Tijdens dit gesprek kiezen we in overleg met u welke onderdelen van het programma voor u het beste zijn. Naast persoonlijke gesprekken kunt u ook kiezen voor diverse groepsbijeenkomsten of cursussen.

Groepsbijeenkomst 'Hoogrisico op diabetes: wat nu?'

Denkt u dat u een hoog risico op diabetes heeft? Wilt u hier meer over weten? In deze eenmalige bijeenkomst krijgt u antwoorden op vragen als: "waarom heb juist ik een verhoogd risico?" en "wat kan ik doen om mijn risico op diabetes te verkleinen?"

Bij het samenstellen van de groep houden we rekening met uw taal en cultuur. Ook een groep met alleen mannen of vrouwen is mogelijk.

Cursus 'Hoogrisico op diabetes'

Deze cursus bestaat uit twee dagdelen van 3 uur. We gaan hier dieper in op de vragen uit de groepsbijeenkomst. U wordt actief betrokken bij de oefeningen en u kunt ervaringen uitwisselen met andere cursisten. Na deze cursus kunt u voor uzelf een plan maken om gezonder te gaan leven. De groepen zijn gemengd en er wordt Nederlands gesproken.

Cursus 'Gezonde voeding hoeft niet veel te kosten'

Deze cursus bestaat uit 4 bijeenkomsten:

Een informatiebijeenkomst, een winkelrondleiding en twee kookbijeenkomsten. De titel zegt het al: u leert gezonde spullen te kopen en gezond te koken met weinig geld.

De cursus wordt aangepast aan uw taal, cultuur en eetgewoonten. Ook is het mogelijk deel te nemen in een groep van alleen vrouwen.

Diverse beweeg- en trainingsgroepen

Het leefstijlprogramma biedt diverse mogelijkheden om alleen of samen met anderen aan beweging te doen. Hierbij werken we samen met verschillende organisaties. Er is genoeg keuze, bijvoorbeeld wandelgroepen, aerobics, gym of sportfysiotherapie, maar ook dans en zwemmen.

Belangrijk is om iets te kiezen dat u leuk vindt om te doen en dat past binnen uw budget. In het aanbod wordt zoveel mogelijk rekening gehouden met uw taal en cultuur. Aparte groepen voor mannen en vrouwen zijn mogelijk.

Wilt u meer weten?

Neem dan contact op met één van onze medewerkers op telefoonnummer (071) 516 13 18 of stuur een e-mail naar: leefstijl@activite.nl

ActiVite

postadres

Postbus 149
2350 AC Leiderdorp

T (071) 516 13 18

F (071) 516 13 09

E info@activite.nl

I www.activite.nl



thuis
in wonen,
welzijn
en zorg