

halt² diabetes

Diabetes Liga

GROEPSSESSIES
GEZONDE
VOEDING OP
VERWIJZING

DOE MEE EN GEEF JE

GEZONDHEID EEN BOOST

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

WAAR:

- Huis Van de Nielenaar Niel
- Hof van Crequi Rumst

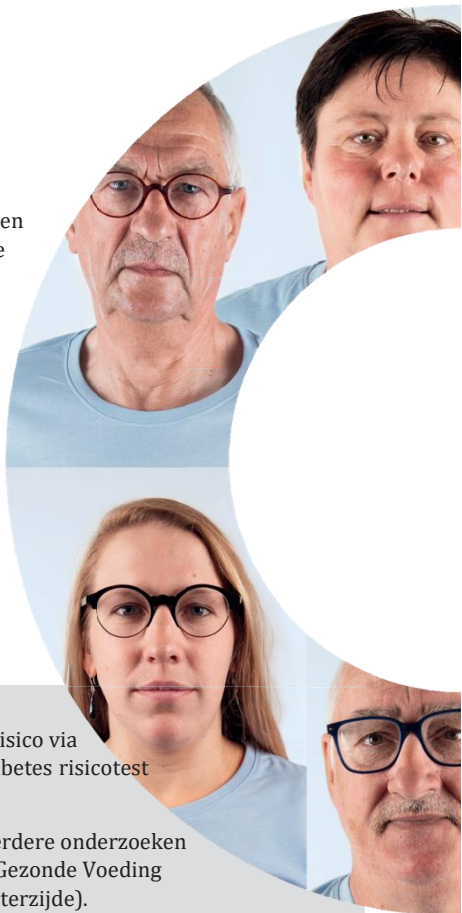
WANNEER: Donderdagavond, vrijdagvoormiddag.

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 groepsessies 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 groepsessies 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
Donderdag om 19u45 Diëtiste Sarina	20/03/25 03/04/25 24/04/25 08/05/25 22/05/25 05/06/25 07/08/25	Huis Van de Nielenaar, Ridder Berthoutlaan 1 2845 Niel	Sarina.dietiste@gmail.com of 0483/46.30.70
Vrijdag om 13u30 uur, Diëtiste Katia	28/02/25 21/03/25 04/04/25 25/04/25 09/05/25 23/05/25 13/06/25	Hof van Crequi Nieuwstraat 105 2840 Rumst	info@natuurdietiste.be of 0486/63.42.50

Infosessie

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.



MEER INFO? HALT2DIABETES.BE

