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**. Er gaan 5 reeksen door in de Middenkempen, je kan bij één van hen aansluiten, geef je keuze van locatie door bij het inschrijven.

INFO EN INSCHRIJVINGEN:

Mail naar lieselot.wynants@gezondheidsmakers.be

Of bel/stuur een bericht naar 0487 60 15 07 tijdens de kantooruren (behalve op woensdag)

Inschrijven kan tot 23 november 2026. Woon je in Grobbendonk, Herenthout, Lille, Olen of Vorselaar, dan krijg je voorrang. De resterende plaatsen worden toegewezen in volgorde van inschrijving.

HOE DEELNEMEN

1. **45 JAAR OF OUDER?** Bereken jouw diabetesrisico via www.gezondheidskompas.be of via de papieren diabetes risicotest (FINDRISC)
2. **FINDRISC SCORE GROTER OF GELIJK AAN 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 kom je terecht in één van de zorgsystemen.

	DATA SESSIES	TIJDSTIP EN LOCATIE
GROBBENDONK	07/12/2026 14/12/2026 04/01/2027 18/01/2027 01/02/2027 22/03/2027	Maandagvoormiddag 9u30 – 11u00 LDC antennepunt 't Pleintje *Dorp 81, Bouwel*
VORSELAAR	08/12/2026 15/12/2026 05/01/2027 19/01/2027 02/02/2027 02/03/2027	Dinsdagvoormiddag 10u00 - 11u30 Sessie 1-3: Inloophuis Komaf *Veldstraat 1B, Vorselaar* Sessie 4-6: Gemeentehuis *Markt 14, Vorselaar*
LILLE	08/12/2026 15/12/2026 05/01/2027 19/01/2027 02/02/2027 02/03/2027	Dinsdagnamiddag 13u30 – 15u00 Het Trefpunt *Kloosterstraat 1, Gierle*
HERENTHOUT	02/12/2026 09/12/2026 06/01/2027 13/01/2027 03/02/2027 12/05/2027	Woensdagavond 19u00 – 20u30 LDC Huis Driane (zaal Isabella) *Molenstraat 56, Herenthout*
OLEN	18/12/2026 08/01/2027 22/01/2027 05/02/2027 19/02/2027 14/05/2027	Vrijdagvoormiddag 9u00- 10u30 De Meent (zaal Gladiolen) *Beilen 2, Olen*

Dit initiatief is tot stand gekomen via een samenwerking door het Preventienetwerk Voeding Middenkempen.

www.kliek.be - V.U. Arnout Wouters, Diabetes Liga vzw, Ottergemsesteenweg 456, 9000 Gent - 08/2020 - Verboden op de openbare weg te gooien.