

PROGRAMMA 2016 DIABETESWERKGROEP

Zaterdag 12 maart 2016

Algemene Infosessie Diabetes - WZC Henri Vander Stokken

10.00 u - 12.30 u

Adres: Palokenstraat 17, 1670 Pepingen

GRATIS

Tijdens deze momenten krijgen patiënten allerlei informatie via presentaties van de educator, de kinesist, de podoloog, de diëtist en de zorgtrajectpromotor. Ook zijn er verschillende folders voorhanden en zal ook de Diabetesliga aanwezig zijn.

Volgende thema's komen aan bod:

- voeding en beweging (door een diëtiste en een kinesitherapeut)
- de diabetische voet (door een podoloog)
- verpleegkundige info (door een diabeteseducator)
- info over het zorgtraject (zorgtrajectpromotor)
- sociale informatie (huisarts en Diabetesliga)

Inschrijven via **Kim Vaes** - zorgtrajecten@artsenkring.be - 0474 20 58 40

Dinsdag 15 maart 2016

Beweegsessie n°1 - Start 65

14.00 u - 15.00 u

Adres: Octaaf de Kerchove d'Exaerdestraat 214, 1501 Buizingen

GRATIS - **max 10 deelnemers**

Tijdens de beweegsessies voeren diabetespatiënten onder begeleiding van de kinesitherapeut oefeningen uit. In een groep van 10 mensen wordt je gemotiveerd om samen meer te gaan bewegen. Je krijgt oefeningen op maat. Wij vragen u om zich voor de 3 beweegsessies in te schrijven.

Inschrijven via **Kim Vaes** - zorgtrajecten@artsenkring.be - 0474 20 58 40

Dinsdag 12 april 2016

Beweegsessie n°2 - Start 65

14.00 u - 15.00 u

Adres: Octaaf de Kerchove d'Exaerdestraat 214, 1501 Buizingen

GRATIS - **max 10 deelnemers**

Tijdens de beweegsessies voeren diabetespatiënten onder begeleiding van de kinesitherapeut oefeningen uit. In een groep van 10 mensen wordt je gemotiveerd om samen meer te gaan bewegen. Je krijgt oefeningen op maat. Wij vragen u om zich voor de 3 beweegsessies in te schrijven.

Inschrijven via **Kim Vaes** - zorgtrajecten@artsenkring.be - 0474 20 58 40

Donderdag 28 april 2016

Groepsessie: 'Leven met diabetes' - Medisch Huis

19.00 u - 21.00 u

Adres: Alsebergsesteenweg 89, 1501 Buizingen

GRATIS - **max 10 deelnemers**

Doelgroep: diabetespatiënten die recentelijk de diagnose 'diabetes' kregen

Een groepsessie diabetes: interessant en leuk! In een kleine groep (max. 10 personen) wordt het thema 'Leven met diabetes' aangekaart. Onder begeleiding van professionele zorgverleners wordt stil gestaan bij de beleving van diabetes: hoe heb je de diagnose verwerkt, hoe ga je om met je diabetes, heb je tips voor de andere deelnemers,...

Inschrijven via Kim Vaes - zorgtrajecten@artsenkring.be - 0474 20 58 40

Dinsdag 17 mei 2016

Beweessessie n°3 - Start 65

14.00 u - 15.00 u

Adres Octaaf de Kerchove d'Exaerdestraat 214, 1501 Buizingen

GRATIS - **max 10 deelnemers**

Tijdens de beweessessies voeren diabetespatiënten onder begeleiding van de kinesitherapeut oefeningen uit. In een groep van 10 mensen word je gemotiveerd om samen meer te gaan bewegen. Je krijgt oefeningen op maat. Wij vragen u om zich voor de 3 beweessessies in te schrijven.

Inschrijven via Kim Vaes - zorgtrajecten@artsenkring.be - 0474 20 58 40

Donderdag 2 juni 2016

Winkeloefening - Afspraak aan de winkel Okay te Huizingen

18.00 u - 20.00 u

Adres: Guido Gezellestraat 65, 1654 Huizingen

GRATIS - **max 10 deelnemers**

Onder begeleiding van de diëtiste Sandra Renders leren we in de winkel etiketten lezen, gezonde van minder gezonde vetten onderscheiden, het goede boterhambeleg te kiezen en het suikergehalte in verschillende soorten fruit kennen.

We spreken af aan de OKAY in Huizingen om 18u00. De winkelsessie duurt tot 19u30, we ronden af om 20u00 in het Medisch Huis in Buizingen.

Inschrijven via Kim Vaes - zorgtrajecten@artsenkring.be - 0474 20 58 40

Zaterdag 17 september 2016

DIABETESBEURS - Cultuurcentrum 't Vondel

10.00 u - 15.00 u

Adres: Possozplein 40, 1500 Halle

GRATIS

Op de diabetesbeurs kan u van 10u00 tot 15u00 verschillende standen met suikervrije producten, farmaceutische firma's, mutualiteiten en andere organisaties, die dagelijks rond diabetes werken, bezoeken.

Ook zal er een informatief luik zijn met lezingen over diabetesgerelateerde onderwerpen (meer info volgt later).



Donderdag 22 september 2016

Groepssessie: 'diabetes en de zorg voor uw voeten' - Medisch Huis

19.00 u - 21.00 u

Adres: Alsebergsesteenweg 89, 1501 Buizingen

GRATIS - **max 10 deelnemers**

Een groepssessie diabetes: interessant en leuk! In een kleine groep (max. 10 personen) wordt het thema 'diabetes en de zorg voor je voeten' aangekaart. Onder begeleiding van professionele zorgverleners wordt stil gestaan bij de zorg voor je voeten als diabetespatiënt: hoe kan je wondjes opsporen, wat doet een podoloog juist, wat zijn de ervaringen van de deelnemers en heb je tips voor de andere deelnemers

Inschrijven via **Kim Vaes** - zorgtrajecten@artsenkring.be - 0474 20 58 40

Zaterdag 22 oktober 2016

Kookworkshop - Heilig Hart College

Sessie 1: 9.00 u-11.30 u - **Sessie 2:** 12.00 u - 14.30 u

Adres: Parklaan 7, 1500 Halle

€10 - max 12 deelnemers per kooksessie

Samen koken is altijd leuker! Onder begeleiding van een chefkok en de dietiste Sandra Renders wordt er samen een diabeetvriendelijk menu gekookt, bestaande uit een voor-, hoofd- en nagerecht.

U kan zich inschrijven voor een van beide kooksessies. Kostprijs: € 10 pp.

Inschrijven via **Kim Vaes** - zorgtrajecten@artsenkring.be - 0474 20 58 40

Donderdag 24 november 2016

Groepssessie 'Beginnen met insulinetherapie' - Medisch Huis

19.00 u - 21.00 u

Adres: Alsebergsesteenweg 89, 1501 Buizingen

GRATIS - **max 10 deelnemers**

Een groepssessie diabetes: interessant en leuk! In een kleine groep (max. 10 personen) wordt het thema 'beginnen met insulinetherapie' besproken. Onder begeleiding van professionele zorgverleners wordt stil gestaan bij de beleving van de opstart van insuline: hoe heb je dit als patiënt ervaren, wat was er moeilijk, wat ging vlot, heb je tips voor de andere deelnemers, ..

Inschrijven via **Kim Vaes** - zorgtrajecten@artsenkring.be - 0474 20 58 40