



Har du SØVNPROBLEMER- måske SØVNAPNØ ?

CAFEAFTEN tirsdag den 2. Sept. kl. 19.00 –21.30 i Cafeen, Munkebocentret, Farimagvej 52

Sover du uroligt, måske snorker du eller holder helt op med at trække vejret, er træt og har svært ved at holde dig vågen om dagen. Måske har du forhøjet blodtryk. Måske vågner du op om morgenen uden at være udhvilet. Måske har du hukommelses- og koncentrationsbesvær og ikke mindst svært ved at regulere din diabetes. Alle disse symptomer kan skyldes SØVNAPNØ.

Sygeplejersker fra SØVNKLINIKKEN FILADELFIA kommer og fortæller og demonstrerer, hvad der kan gøres ved dette, og svarer på de helt sikkert mange spørgsmål, vi har derom. **Tilmelding senest 31. august til formanden .**

”Man ka’ hva’ man vil” & Intervalgang

CAFEAFTEN tirsdag den 7. Okt. kl. 19.00 –21.30 i Cafeen, Munkebocentret, Farimagvej 52

Man ka' hva' man vil!

Teater- og musikproducent Jerry Ritz fortæller om et spændende liv i Showbizz fra ABBA til Led Zeppelin - og om hans deltagelse i et videnskabeligt forsøg med intervalgang, der betyder at han i dag lever godt med sin type-2 Diabetes

Tilmelding senest 2. oktober til formanden.

Hjertemassage & Hjertestarter

CAFEAFTEN tirsdag den 4. Nov. kl. 19.00 – 21.30 i Cafeen, Munkebocentret, Farimagvej 52

Aftenen er både for dem der tidligere har lært om hjertemassage, og alle andre. Retningslinierne for hjertemassage justeres løbende, så en opfriskning vil være en god ide. Der vil også blive demonstreret, hvordan en hjertestarter anvendes. Instruktører fra Beredskabsstyrelsen. **Tilmelding senest 20. oktober til formanden .**

For cafeaftener betales kr. 20 for kaffe/the og lidt kage. Tilmelding til:

Formand Solveig Mølgaard – Tlf.: 55 73 42 32 – Mobil: 23 26 88 42 – Mail: naestved@diabetes.dk
www.naestved.diabetes.dk