

# Nyt fra

diabetes  
foreningen



Næstved Lokalforening

## Nyhedsbrev 45 – kan også downloades fra vores hjemmeside: [naestved.diabetes.dk](http://naestved.diabetes.dk)

### Julebanko spil.

Tirsdag d. 3. december 2019 afholder Lokalforeningen JULEBANKO spil for alle lokalforeningens medlemmer og pårørende. Igen i år har en lang række butikker fra Næstved doneret fine præmier til bankoaftenen.

Bankospillet finder sted i Caféen på Munkebocenteret, Farimagsvvej 52 i

Næstved, i tidsrummet mellem kl. 19.00 og kl. 21.30. Bankoplader koster 10,00 pr. stk. (Max. 3 stk. pr person).

Lokalforeningen giver gløgg, kaffe og æbleskiver. **Tilmelding skal ske til Formand Dorte Mørck Andersen på mail: [naestved@diabetes.dk](mailto:naestved@diabetes.dk) eller tlf.: 31 21 04 14.**

1	14	33	50		81
6		37	48	65	79
	12	23	38	51	90

### Gåtur og socialt samvær.



Lokalforeningen afholder **torsdag** d. 12. dec. og **fredag** d. 27. dec. gåture med socialt samvær. **Start:** kl. 15.00 på P-pladsen foran Frivilligcenteret, Farimagsvvej 16 i Næstved. **Fra torsdag d. 2. januar 2020 går vi hver eneste torsdag** – samme tid og sted.

**DU SKAL TILMELDE DIG** senest dagen før så vi ved hvor mange der deltager, til enten: Dorte Mørck Andersen på 31 21 04 14 eller mail: [naestved@diabetes.dk](mailto:naestved@diabetes.dk), Carlo Hansen på 22 34 32 27 eller Kirsten Bull Jensen på 24 67 71 53. **Deltagerpris er kr. 10,00.**

Ruterne er forskellige, men er tilrettelagt således, at ALLE kan deltage. Turene er i eller omkring Næstved. Lokalforeningen sørger for transport frem til startstedet og tilbage til Frivilligcenteret. Lokalforeningen byder på en flaske vand under turen. Efter gåturen, er Lokalforeningen vært ved en kop kaffe /the med en småkage eller et stykke knækbrød. Det er vigtigt at bruge sig selv! Sammen med dette kan vi på gåturene nyde den vekslende natur.

### Caféaften d. 14. januar over emnet: Testamente og fremtidsfuldmagt.

På aftenen får Lokalforeningen besøg af Advokat Karina Sejrsbøl Christiansen som vil informere om hvordan man sikre sig bedst via et testamente og en fremtidsfuldmagt. Caféaftenen afholdes på Munkebocenteret, Caféen, Farimagsvvej 52 i Næstved. Det starter kl. 19.00 og slutter kl. 21.30. **Tilmelding er nødvendig og skal ske på [naestved@diabetes.dk](mailto:naestved@diabetes.dk) eller tlf.: 31 21 04 14 til Lokalforeningens formand Dorte Mørck Andersen senest d. 10.januar.**



### Motivationsgruppen starter op torsdag d. 16. januar.

Diabetesforeningens Motivationsgruppe er et tilbud til dig og pårørende, som gerne vil ændre livsstil, så du får et bedre liv med din diabetes. Gruppen er sammen om at lave sund mad og dyrke motion. Derudover er der fokus på egenomsorg og erfaringsudveksling med andre diabetikere. Det er gratis at deltage, men man betaler selv for den mad, gruppen laver og spiser sammen. Gruppen mødes i alt 12 gange om året. **Hør nærmere hos instruktør Marianne Bruus-Jensen på tlf.: 26 92 55 89.**



**Følg med og bliv opdateret på vores hjemmeside: [www.naestved.diabetes.dk](http://www.naestved.diabetes.dk), eller facebook gruppen: Diabetesforeningen Næstved Lokalforening.**

---

**Deltagerbetalingen på caféaftner er kr. 30,00**

---

Formand Dorte Mørck Andersen – Mobil: 31 21 04 14 – Mail: [naestved@diabetes.dk](mailto:naestved@diabetes.dk). Hjemmeside: [www.naestved.diabetes.dk](http://www.naestved.diabetes.dk)