



Kære medlem af Diabetesforeningen i Lyngby-Taarbæk

God jul og godt nytår!

Vi indleder 2020 med et nyt initiativ:

Motion for diabetikere

I Lyngby Idrætsby, arrangeret af Diabetesforeningen i Lyngby-Taarbæk

Har du diabetes?

Har du lyst til at dyrke motion sammen med andre i samme situation?

Har du lyst til mere motion efter kommunens forløbsprogram?

Så kan du melde dig til det nye hold.

Instruktør og indhold

Holdet ledes af Pernille Spolin, ernæringsassistent og fitnessinstruktør med mange års undervisningserfaring. Alle kan være med, uanset kondition, størrelse, alder og formåen. Timen varer 60 minutter og starter med ledopvarmning og puls-runde. Derefter styrketræning. Der er også fokus på mobilitet og smidighed.

Tid, sted og pris



Start tirsdag den 4. februar 2020, kl. 12. 30-14 30 i Lyngby Idrætsby, (Lyngby stadion) Lundtoftevej 58, 2800 Lyngby. Der er træning hver tirsdag frem til den 16. juni 2020, i alt 20 gange. Det koster 600 kr. for hele sæsonen. Maks. antal deltagere: 20, så først-til-mølle-princippet gælder.

Læs mere i vedhæftede pjece!

Kom og hør Thorstein Thomsen fortælle historier,

bl.a. om Lyngby

Torsdag den 23. januar 2010, kl. 19.00 - 21.00

Forfatteren Thorstein Thomsen, der bl. a. har skrevet "Lyngby-trilogien" vil fortælle om sine bøger og sit forfatterskab.

Frivilligcentret, Rustenborgvej 2A, 2800 Lyngby

Gratis adgang, men du skal tilmelde dig til dorete@outlook.dk, 22 58 68 48.

Generalforsamling

Tirsdag den 4. februar 2020, kl. 18.00 -22.00

Generalforsamling og møde med Diabetesforeningens formand, Jørgen Andersen, på Frivilligcentret, Rustenborgvej 2A, 2800 Lyngby.

Vi indleder kl. 18.00 med spising og kl. 19.00 vil Diabetesforeningens formand Jørgen Andersen fortælle om foreningens aktuelle aktiviteter. Herefter generalforsamling.

Formel indkaldelse vil blive sendt ud iflg. vedtægterne, men sæt allerede nu datoen af.

Tilmelding til spising (gratis): Senest fredag den 31. januar 2020 til dorete@outlook.dk.

Mød EASIS

Tirsdag den 10. marts 2020 kl. 19.00-21.00 på Frivilligcentret, Rustenborgvej 2A, 2800 Lyngby.



Konsulent Thomas vil præsentere firmaet Easis' diabetesvenlige produkter og uddele smagsprøver.

Gratis adgang, men du skal tilmelde dig til dorete@outlook.dk, 22 58 68 48.

Mit liv med diabetes

**Onsdag den 29. april 2020, kl. 16.00-18.00 på Frivilligcentret,
Rustenburgvej 2A, 2800 Lyngby.**

Per Mynderup, der er Type2-diabetiker og medlem af bestyrelsen i Lyngby-Taarbæk lokalforening, vil ud fra sine personlige erfaringer med diabetes lægge op til en diskussion med deltagerne om, hvordan livet leves bedst muligt med sygdommen.

Gratis adgang, men du skal tilmelde dig til dorete@outlook.dk, 22 58 68 48.

Evt. ændringer vil kunne ses på www.lyngby-taarbaek.diabetes.dk

På gensyn!

På bestyrelsens vegne
Dorete Dandanell
22586848
dorete@outlook.dk