

# Diabetes og træning



## Vil du vide mere

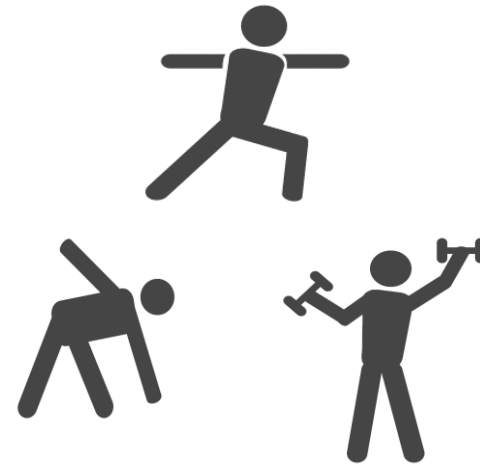
Sundhed og Træning  
Sydtoften 102  
7200 Grindsted

## Telefon

Tlf.: 7213 1669  
man. til fre. kl. 08.00 - 10.00  
man. til tors. kl. 12.00 - 13.00

Få flere oplysninger om kommunens tilbud på [www.billund.dk](http://www.billund.dk)

Vil du gerne være mere fysisk aktiv?



Oktober 2020



Billund  
kommune



Billund  
kommune

## Hvem kan modtage tilbuddet Diabetes og træning?

Tilbuddet er til dig som har diabetes og gerne vil være mere fysisk aktiv. Du skal bo i Billund Kommune, være over 18 år og have diabetes. Du bliver kaldt ind til en afklarende samtale hos en fysioterapeut, hvor I sammen vurderer om tilbuddet er det rigtige for dig. Forløbet varetages af sundhedsfagligt personale og er gratis.

## Hvad tilbyder vi

- Indledende samtale med planlægning af mål.
- 24 gange træning, 2 gange ugentligt.
- Introduktion til lokale motionstilbud og til anden motion.
- Hensyntagen til dine ressourcer



## Henvendelse

Du kan selv henvende dig direkte, via egen læge, sygehus eller gennem kommunale instanser.

## Transport

Du skal selv sørge for transport – du kan evt. benytte FLEXTUR tlf.: 76 608 608.

Træningen foregår ved Sundhed og Træning på Sydtoften 102, 7200 Grindsted