Kultur als Lebenshilfe

PROJEKT:

Schulungsurlaub für alle Menschen mit Typ 1 und Typ 2 Diabetes

Durch Individuelle Begleitung und Motivationstraining zur langfristigen Lifestyle-Änderung und trotz der Erkrankung zu mehr Stabilität in Leben!

Beratungstreffen
am Donnerstag,
den 28. 01. 2016
um 19:30 Uhr in
Gesundheistamt,
Konradinerallee 11,
65189 Wiesbaden

Kultur als Lebenshilfe® - Wiesbaden
ist eine registrierte Selbsthilfegruppe

Schulungsurlaub für alle Menschen mit Typ 1 und Typ 2 Diabetes

LEISTUNGEN:

Gruppenreise mal anders,
mit Diabetesberaterin.

Paket:
7Ü/HP vom 24.03.2016 bis 31.03.2016 in POREČ/Kroatien (Istrien), - für 750€

HOTEL:
*,,Laguna Parentium, 4 ****+, Hotel hauseigene Parkplatz, Restaurant, Lobby mit Bar, direkt am Strand - 1500m Entfernung zum Ort*

ZIMMER:
EZ oder Komfort –DZ , mit Balkon DU/WC, SAT –TV, Klima, Tel.

VERPFLEGUNG:
Frühstücksbüffet, abends reichhaltiges Wahl-Büffet

Anreise:
Flug **Frankfurt-Zagreb-Pula**
Flug+ Transfer 250 € (im Preis enthalten)

Extras (Inklusive):

- *Begrüßungscocktail*
- *Schulungsplan*

- *Verschiedene Aktivitäten vor Ort*
- *Wellnes-Ambiente mit Kultur –und Kunstangeboten vor Ort*
- *Halbpension im 4****Hotel Parentium –Poreč*

IHR SCHULUNGS PLAN vom 24.03. bis 31.03.2016:

- *Bereits mit dem ersten Frühstück beginnt die Einführung in die Für Sie relevante Lebensmittelkunde: Infos über Kohlenhydraten, Fett - und Eiweißgehalt der Lebensmittel.*

- *Schulungsteil von 9:00hbis10:30 und nach eine Pause schließt sich dann Zwischen 11:00 und 12:30 Uhr der Bewegungsteil an.*

- *Dabei wird der Blutzucker je nach Belastung gemessen, und der Umgang mit Blutzuckerschwankungen wird erlernt.*

- *Frühstuck 8:30-9:00 Uhr und Abendessen 19:00 Uhr-20:30 Uhr wird zum Erlernen des Umgangs mit KE, möglichst gemeinsam eingenommen.*

- *Am Montag den 28 .03.2016 und Mittwoch den 30.03.2016 Vortrag mit Diskussion, der sich im allgemeinen mit der Diabetes Erkrankung beschäftigt und die gelernten Schulungsinhalte vertieft.*

- *Danach steht Ihnen noch genügend Zeit zur Verfügung um die Freizeit (nach eigenen Wünschen zu gestalten. Z.B. das Show- und Tanzprogramm des Hotels zu nutzen).*

Ich freue mich auf Sie…

Janika Ernst, *Diabetesberaterin DDG*
Kultur für Lebenshilfe®

INFOS & BERATUNG
Zur Steinritz 31
65527 Niedernhausen
Tel:06127-79822 ab 20:00
Mobil 015143846511
EMAIL: janika.ernst.1@gmx.de
http://www.lebenshilfe.hkz-wi.de

Kultur als Lebenshilfe

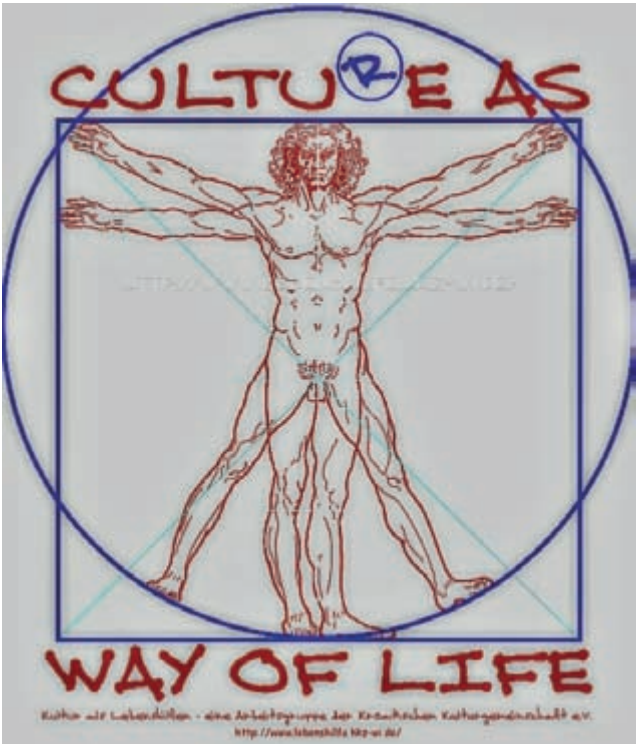
Kultur als Lebenshilfe®

Registrierte Selbsthilfegruppe

Die Ausrichtung der projektorientierten Tätigkeit eine Selbsthilfegruppe in der Kroatischen Kulturgemeinschaft e.V. Wiesbaden hat zum Ziel u. a. den Aufbau von mehrsprachigen Beratungs- und Koordinierungs- sowie von internationalen Pflegediensten, mit dem Ziel, eine bessere Versorgung älterer und von Pflegebedürftigkeit bedrohter bzw. betroffener Migrantinnen und Migranten der ersten Generation zu gewährleisten.

Unsere Aufgaben - Ihre Ziele

Sport - Bewegung und Gesundheit
Bildung, Kultur und Sport
Essverhalten und Esskultur
Begegnung/ Dialog zwischen Generationen
Hilfsangebote für Menschen in Krisensituationen
Wissensvermittlung im Dialog



Kultur für Lebenshilfe®

http://www.lebenshilfe.hkz-wi.de

Ansprechpartnerin:
Frau Vesna Ljiljanić
Sommerstraße 7-7a
65197 Wiesbaden
Tel.: 0611-4509645
Email: info@hkz-wi.de
http://www.lebenshilfe.hkz-wi.de