

13 Φεβρουαρίου
Lakemba

ΚΟΙΝΟΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΔΙΑΒΗΤΗ LAKEMBA

Το παρόν σεμινάριο θα σας διδάξει πώς να είστε πιο υγιής, και θα σας στηρίξει ώστε να βελτιωθεί η αυτοπεποίθησή σας όταν φροντίζετε τον εαυτό σας. Μικρές αλλαγές στο τρόπο ζωής μπορούν να επιφέρουν μεγάλες βελτιώσεις στην υγεία σας, και να προλάβουν ή και να καθυστερήσουν κάποιες επιπλοκές του σακχάρου.

Κατά τη διάρκεια του σεμιναρίου θα μάθετε πώς:

- Να κατανοήσετε το διαβήτη
- Να κάνετε υγιείς αλλαγές στον τρόπο ζωής σας
- Να μάθετε να ζείτε με το διαβήτη

Οι ομάδες
είναι μικρές για
να μπορείτε
να κάνετε
ερωτήσεις

Ημερομηνία: Τετάρτη 13η Φεβρουαρίου

Ώρα: 9:30πμ - 12:30μμ

Πού: Στην Ελληνική Ορθόδοξη Κοινότητα ΝΝΟ,
206-210 Lakemba Street, Lakemba, NSW 2195

Το πρόγραμμα είναι **ΔΩΡΕΑΝ** για άτομα που κινδυνεύουν να πάθουν διαβήτη ή που έχουν διαγνωστεί με διαβήτη τύπου 2 (και δεν χρησιμοποιούν ινσουλίνη).

Πρέπει να κάνετε κράτηση οπωσδήποτε, διότι οι θέσεις είναι περιορισμένες. Για να κάνετε κράτηση τώρα καλέστε το 1300 342 238 ή επισκεφθείτε το [diabetesnsw.com.au/events!](https://diabetesnsw.com.au/events)

Θα πρέπει να δώσετε τα στοιχεία του οικογενειακού σας γιατρού όταν κάνετε κράτηση και παρακαλώ ενημερώστε μας εάν θέλετε να φέρετε κάποιο άτομο υποστήριξης.

Υπηρεσία Μετάφρασης Διερμηνείας: 131 450

13 February
Lakemba

COMMUNITY DIABETES PROGRAM - GREEK - LAKEMBA

This workshop is all about a healthier you, and will support you to increase your confidence in looking after yourself. Small lifestyle changes can lead to big improvements in your health, and prevent or delay some complications of diabetes.

During this workshop you will learn about:

- Understanding diabetes
- Making healthy lifestyle changes
- Living with diabetes

*Small group
so that you
can ask
questions*

Date: Wednesday 13 February 2019

Time: 9:30am until 12:30pm

Where: Greek Orthodox Community Club
206-210 Lakemba St, Lakemba

This program is **FREE** for people who are at risk of, or have been diagnosed with type 2 diabetes (and are not using insulin).

Limited spaces available. Bookings are essential.

Call 1300 342 238 or visit

diabetesnsw.com.au/events to book now!

Please note you will need to provide your GP's details when booking and let us know if you wish to bring a support person.

Translating and Interpreting Service: 131 450