

## Kursdatoer våren 2024:

Dato 2024	Tid	Tema	Målgruppe	Kursavgift	HSØ-kurs
8.1	13.00-18.00	Mat, insulin, kropp og selvfølelse (1. samling)	Brukere av senteret (andre hvis plass)	Kun egenandel + kr 500 1. gang	
29.1	13.00-18.00	Mat, insulin, kropp og selvfølelse (2. samling)	Brukere av senteret (andre hvis plass)	Kun egenandel	
19.2	13.00-18.00	Mat, insulin, kropp og selvfølelse (3. samling)	Brukere av senteret (andre hvis plass)	Kun egenandel	
11.3	13.00-18.00	Mat, insulin, kropp og selvfølelse (4. samling)	Brukere av senteret (andre hvis plass)	Kun egenandel	
8.4	13.00-18.00	Mat, insulin, kropp og selvfølelse (5. samling)	Brukere av senteret (andre hvis plass)	Kun egenandel	
29.4	13.00-18.00	Mat, insulin, kropp og selvfølelse (6. samling)	Brukere av senteret (andre hvis plass)	Kun egenandel	
27.5	13.00-18.00	Mat, insulin, kropp og selvfølelse (7. samling)	Brukere av senteret (andre hvis plass)	Kun egenandel	
17.6	13.00-18.00	Mat, insulin, kropp og selvfølelse (8. samling)	Brukere av senteret (andre hvis plass)	Kun egenandel	
25.1	12.00-14.30	Barselgruppe for nybakte mødre	Brukere av senteret	Kr 0	✓
6.2	12.00-14.30	Barselgruppe for nybakte mødre	Brukere av senteret	Kr 0	✓
7.3	12.00-14.30	Barselgruppe for nybakte mødre	Brukere av senteret	Kr 0	✓
4.4	12.00-14.30	Barselgruppe for nybakte mødre	Brukere av senteret	Kr 0	✓
30.4	12.00-14.30	Barselgruppe for nybakte mødre	Brukere av senteret	Kr 0	✓
30.5	12.00-14.30	Barselgruppe for nybakte mødre	Brukere av senteret	Kr 0	✓
13.3	12.30-16.00	Mini karbokurs	Brukere av senteret	Kun egenandel	
29.5	12.30-16.00	Mini karbokurs	Brukere av senteret	Kun egenandel	
11.1	09.00-15.00	Boluskalkulator for insulinpumpebrukere	Åpent for alle (må ha henvisning)	Kr. 700 / 350	
29.2	09.00-15.00	Boluskalkulator for insulinpumpebrukere	Åpent for alle (må ha henvisning)	Kr. 700 / 350	
18.4	09.00-15.00	Boluskalkulator for insulinpennbrukere	Åpent for alle (må ha henvisning)	Kr. 700 / 350	
15.4	14.00-18.00	Temakveld: Diabetes og fysisk aktivitet	Åpent for alle	Kr. 300	
22.1	16.30-18.30	Samtalegruppe for de med type-1 diabetes	Åpent for alle	Kr. 0 (kr 300 for de som ikke er pas v/NDS)	✓
30.5	16.30-18.30	Samtalegruppe for de med type-1 diabetes	Åpent for alle	Kr. 0 (kr 300 for de som ikke er pas v/NDS)	✓
5.2	9.30-11.30	Hjertefokus – veiledning mht. fettstoffer i maten (oppmøte)	Brukere av senteret	Kr.0	✓
4.3	9.30-11.30	Hjertefokus – veiledning mht. fettstoffer i maten (digitalt kurs)	Brukere av senteret	Kr.0	✓
8.4	9.30-11.30	Hjertefokus – veiledning mht. fettstoffer i maten (digitalt kurs)	Brukere av senteret	Kr.0	✓
6.5	9.30-11.30	Hjertefokus – veiledning mht. fettstoffer i maten (oppmøte)	Brukere av senteret	Kr.0	✓
23.5	12.30-16.30	Hvordan dosere insulin til 'vanskelig mat'?	For deg som bruker karbohydratvurdering	Kr 100 kr for mat (f.eks pizza)	