

## Kursdatoer høsten 2024:

Dato 2024	Tid	Tema	Målgruppe	Kursavgift	HSØ-kurs
12.8	13.00-18.00	Mat, insulin, kropp og selvfølelse (1. samling)	Brukere av senteret (andre hvis plass)	Kun egenandel + kr 500 1. gang	
2.9	13.00-18.00	Mat, insulin, kropp og selvfølelse (2. samling)	Brukere av senteret (andre hvis plass)	Kun egenandel	
23.9	13.00-18.00	Mat, insulin, kropp og selvfølelse (3. samling)	Brukere av senteret (andre hvis plass)	Kun egenandel	
14.10	13.00-18.00	Mat, insulin, kropp og selvfølelse (4. samling)	Brukere av senteret (andre hvis plass)	Kun egenandel	
4.11	13.00-18.00	Mat, insulin, kropp og selvfølelse (5. samling)	Brukere av senteret (andre hvis plass)	Kun egenandel	
25.11	13.00-18.00	Mat, insulin, kropp og selvfølelse (6. samling)	Brukere av senteret (andre hvis plass)	Kun egenandel	
16.12	13.00-18.00	Mat, insulin, kropp og selvfølelse (7. samling)	Brukere av senteret (andre hvis plass)	Kun egenandel	
22.8	12.00-14.30	Barselgruppe for nybakte mødre	Brukere av senteret	Kr 0	✓
19.9	12.00-14.30	Barselgruppe for nybakte mødre	Brukere av senteret	Kr 0	✓
23.10	12.00-14.30	Barselgruppe for nybakte mødre	Brukere av senteret	Kr 0	✓
28.11	12.00-14.30	Barselgruppe for nybakte mødre	Brukere av senteret	Kr 0	✓
25.9	12.30-15.30	Mini karbokurs (digitalt kurs)	Brukere av senteret	Kun egenandel	
13.11	12.30-15.30	Mini karbokurs (oppmøte)	Brukere av senteret	Kun egenandel	
29.8	09.00-15.00	Boluskalkulator for insulinpennbrukere	Åpent for alle (må ha henvisning)	Kr. 700 / 350	
24.10	09.00-15.00	Boluskalkulator for insulinpumpebrukere	Åpent for alle (må ha henvisning)	Kr. 700 / 350	
21.11	09.00-15.00	Boluskalkulator for insulinpennbrukere	Åpent for alle (må ha henvisning)	Kr. 700 / 350	
10.10	14.00-18.00	Temakveld: Diabetes og fysisk aktivitet	Åpent for alle	Kr. 300	
26.8	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)	✓
18.11	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)	✓
28.10	16.00-19.00	Cøliaki og diabetes	Brukere av senteret	Kr.0 (Kr. 300 for de som ikke er brukere av senteret)	✓
30.9	9.30-11.30	Hjertefokus – veiledning mht. fettstoffer i maten (oppmøte)	Brukere av senteret	Kr.0	✓
25.11	9.30-11.30	Hjertefokus – veiledning mht. fettstoffer i maten (digitalt kurs)	Brukere av senteret	Kr.0	✓
2.12	16.00-19.30	Hvordan dosere insulin til 'vanskelig mat'?	For deg som bruker karbohydratvurdering	Kr 100 kr for mat (f.eks pizza)	