

## Kursdatoer våren 2023:

Dato 2023	Tid	Tema	Målgruppe	Kursavgift	HSØ-kurs
9.1	13.00-18.00	Mat, insulin, kropp og selvfølelse (1. samling)	Brukere av senteret (andre hvis plass)	Kun egenandel + kr 500 1. gang	
30.1	13.00-18.00	Mat, insulin, kropp og selvfølelse (2. samling)	Brukere av senteret (andre hvis plass)	Kun egenandel	
20.2	13.00-18.00	Mat, insulin, kropp og selvfølelse (3. samling)	Brukere av senteret (andre hvis plass)	Kun egenandel	
13.3	13.00-18.00	Mat, insulin, kropp og selvfølelse (4. samling)	Brukere av senteret (andre hvis plass)	Kun egenandel	
17.4	13.00-18.00	Mat, insulin, kropp og selvfølelse (5. samling)	Brukere av senteret (andre hvis plass)	Kun egenandel	
8.5	13.00-18.00	Mat, insulin, kropp og selvfølelse (6. samling)	Brukere av senteret (andre hvis plass)	Kun egenandel	
5.6	13.00-18.00	Mat, insulin, kropp og selvfølelse (7. samling)	Brukere av senteret (andre hvis plass)	Kun egenandel	
26.6	13.00-18.00	Mat, insulin, kropp og selvfølelse (8. samling)	Brukere av senteret (andre hvis plass)	Kun egenandel	
12.1	12.00-14.30	Barselgruppe for nybakte mødre	Brukere av senteret	Kr 0	✓
15.2	12.00-14.30	Barselgruppe for nybakte mødre	Brukere av senteret	Kr 0	✓
30.3	12.00-14.30	Barselgruppe for nybakte mødre	Brukere av senteret	Kr 0	✓
10.5	12.00-14.30	Barselgruppe for nybakte mødre	Brukere av senteret	Kr 0	✓
19.1	09.00-15.00	Boluskalkulator for insulinpennbrukere	Åpent for alle (må ha henvisning)	Kr. 700 / 350	
9.3	09.00-15.00	Boluskalkulator for insulinpennbrukere	Åpent for alle (må ha henvisning)	Kr. 700 / 350	
13.2	09.00-15.00	Boluskalkulator for insulinpumpebrukere	Åpent for alle (må ha henvisning)	Kr. 700 / 350	
20.4	09.00-15.00	Boluskalkulator for insulinpumpebrukere	Åpent for alle (må ha henvisning)	Kr. 700 / 350	
20.3	13.00-16.00	Mini karbokurs	Brukere av senteret	Kun egenandel	
12.6	13.00-16.00	Mini karbokurs	Brukere av senteret	Kun egenandel	
13.4	16.30-19.30	Temakveld: Diabetes og fysisk aktivitet	Åpent for alle	Kr. 300	
26.1	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)	✓
8.6	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)	✓
16.1	9.30-11.00	Hjertefokus – kurs om lipider veiledning mht. fettstoffer i maten	Brukere av senteret	Kr.0	✓
10.2	9.30-11.00	Hjertefokus – kurs om lipider veiledning mht. fettstoffer i maten	Brukere av senteret	Kr.0	✓
13.3	9.30-11.00	Hjertefokus – kurs om lipider veiledning mht. fettstoffer i maten	Brukere av senteret	Kr.0	✓
21.4	9.30-11.00	Hjertefokus – kurs om lipider veiledning mht. fettstoffer i maten	Brukere av senteret (digitalt kurs 28.11)	Kr.0	✓
8.5	9.30-11.00	Hjertefokus – kurs om lipider veiledning mht. fettstoffer i maten	Brukere av senteret (digitalt kurs 28.11)	Kr.0	✓
2.6	9.30-11.00	Hjertefokus – kurs om lipider veiledning mht. fettstoffer i maten	Brukere av senteret (digitalt kurs 28.11)	Kr.0	✓
11.5	15.30-19.00	Insulindosering til 'vanskelig mat' som er fett- og proteinrik	For deg som bruker karbohydratvurdering	Kr 100 kr for mat (f.eks pizza)	✓