

NIEUW!

'Lekker koken met diabetes'

Maak kennis met het **gloednieuwe kookboek**.

In deze 318 blz. tellende **culinaire bijbel** vind je naast de **nieuwste informatie** over voeding, **200 gezonde en lekkere recepten** samengesteld door voedingsexperts.

Prijs: leden € 30,00, niet-leden € 35,00

Bestellen kan op <http://shop.diabetes.be>

Gratis levering aan huis.

Of bestellen door storting op onze zichtrekening:

BE42 0689 0832 0454



NIEUWE WEBSITE

6 films over de belangrijkste aspecten van diabetes.

Organisatie: samenwerkingsverband tussen de 6 Limburgse afdelingen van de Diabetes Liga.

Thema's:

- wat doet diabetes **type 1** in ons lichaam;
- invloed van isolatie op het **geestelijk welzijn** en **suikerregeling** bij diabetes;
- **bewegen of sporten** bij diabetes;
- diabetes **type 2** & Halt2Diabetes;
- inlichtingen voor **ouders van kinderen met diabetes**;
- **kookdemonstratie**.

Online: 24 u op 24, 7 dagen op 7
Login of registratie is niet vereist

Website:

www.diabetesligalimburg.be/wdd



CONTACTGEGEVENS

Voorzitter:	Roger Nickmans roger_nickmans@hotmail.com	0478 84 96 31
Penningmeester:	Guido Smets guido.smets4@telenet.be	0474 32 44 14
Webmaster:	André latet andre.latet@telenet.be	0474 27 56 62
Bestuurslid:	Valère Meylemans v.meylemans@outlook.be	0475 66 05 62
Bestuurslid:	Lut Vananroye v.meylemans@outlook.be	0475 49 19 52
Bestuurslid:	Filip Geyskens heuerf1@yahoo.com.uk	0494 70 00 49
Bestuurslid:	Theo Hustings theohustings@scarlet.be	0479 89 21 15
Diabeteseducator/bestuurslid:	Marita Baerten marita.baerten@telenet.be	0498 44 13 50
Medisch adviseur/bestuurslid:	Eddy Foulon eddy.foulon@telenet.be	0472 37 98 50

Lid worden?

Dit kan via onze bestuursleden of op www.diabetes.be en geniet van talrijke voordelen.



WWW.DIABETES.BE

PROGRAMMA 2021



WWW.DIABETES.BE

VRAGENUURTJE: DIABETES EN BEWEGEN

Dinsdag 23 maart 2021 om 20.00 u

Online vragen stellen aan professor Dominique Hansen (digitaal) als vervolg op zijn online uiteenzetting n.a.v. Wereld Diabetes Dag 2020.

Deelnemen kan op:

<https://meet.jit.si/vragenuurtjeDiabetesEnSport>

Inlichtingen: Guido smets

guido.smets4t@telenet.be - 0474 32 44 14

Inschrijven: www.dlml.be/vragenuurtje

* Vermeld uw vragen op het inschrijvingsformulier.

* Bekijk deze video op voorhand via deze link:

www.diabetesligalimburg.be/diabetes_beweging.mp4

PAASONTBIJT

Zondag 4 april 2021

Luxeus paasontbijt, aangepast aan diabetici.

Verzorgd door traiteur Bart Claes, in overleg met een diëtiste van het Jessa Ziekenhuis.

Prijs: € 22,00

Inclusief informatieblad met de voedingswaarden.

Inclusief algemene tips voor een gezond ontbijt.

Af te halen: op 3 locaties, regio Midden/Zuid-Limburg

Inlichtingen: Roger Nickmans

roger_nickmans@hotmail.com - 0478 84 96 31

Meer praktische informatie volgt.



Bij alle infosessies:

gratis parking, gratis toegang, formulier aanwezigheid.

SLAAPAPNEU EN DIABETES

Donderdag 21 oktober 2021 om 20.00 u

Locatie: JZ aula Salvator Ziekenhuis

Salvatorstraat 20, 3500 Hasselt

Spreker: dr. Somena Ciorda, pneumoloog

Prijs: gratis

Inlichtingen: Andre Latet

andre.latet@telenet.be - 0474 27 56 62

Inschrijven: www.dlml.be/slaapapneu

VOET- EN WONDVERZORGING BIJ DIABETICI

Donderdag 18 november 2021 om 20.00 u

Locatie: JZ aula Salvator Ziekenhuis

Salvatorstraat 20, 3500 Hasselt

Spreker: Veerle Santermans, podoloog en een diabeteseducator

Prijs: gratis

Inlichtingen: André Latet

andre.latet@telenet.be - 0474 27 56 62

Inschrijven: www.dlml.be/wondverzorging

PRAATCAFÉ: BELANGRIJKE TIPS VOOR DIABETICI.

DONDERDAG 16 december 2021 om 20.00 u

Locatie: JZ aula Salvator Ziekenhuis

Salvatorstraat 20, 3500 Hasselt

Door: Annelies Mullens, endocrinologe en haar team van de diabetesconventie Jessazh

Prijs: gratis

Inlichtingen: Guido Smets

guidosmets4@telenet.be - 0474 32 44 14

Inschrijven: www.dlml.be/praatcafe

LEDENFEEST

Zaterdag 11 december 2021 om 11.30 u

Locatie: Ontmoetingscentrum Rapertingen

Luikersteenweg 395, 3500 Hasselt

Inlichtingen: Roger Nickmans

roger_nickmans@hotmail.com - 0478 84 96 31

Verdere praktische informatie volgt.

WANDELINGEN OF NORDIC-WALKING

Iedere zondag 9.30 u—11.30 u

Vertrek: parking kinderboerderij Hasselt

Putvennestraat 110, Kiewit Hasselt

Afstand: Kiewit - Bokrijk - Kiewit (8 km)

M.m.v. onze gids Jan Pierco

Prijs: gratis

Inschrijven: niet verplicht

Inlichtingen: Roger Nickmans

roger_nickmans@hotmail.com - 0478 84 96 31



De Diabetes Liga afdeling Midden-Limburg kan rekenen op de samenwerking met het Jessa Ziekenhuis Hasselt en het Vesalius Ziekenhuis Tongeren.

JESSA
ZIEKENHUIS
CAMPUS VIRGA JESSE

JESSA
ZIEKENHUIS
CAMPUS SALVATOR

az Vesalius