



**Programm 2024**

# Internationale Diabetes Selbsthilfegruppe

**Gruppentreff:**

**DONNA MOBILE**

Holzapfelstraße 3

80339 München

Tel: 089/505005

E-mail: [info@donnamobile.org](mailto:info@donnamobile.org)

**Sprache:**

Deutsch

**Zeit:**

ab 17.30 - 19.30 Uhr  
mittwochs (außer in den  
Ferien)

**Gruppenleiterin:**

Bedriye Ölmez

Die Selbsthilfegruppe ist aktiv seit dem Jahr 2002 und wird gefördert durch die gesetzlichen Krankenkassen und deren Verbände in Bayern.

## Fachvorträge:

27.03.2024

### **Yoga bei Diabetes**

Ref.: Tugba Akbas

03.04.2024

### **Motivation stärken, psychische Gesundheit**

Ref.: Tuana Özal

24.04.2024

### **Yoga und Bewegung gegen Stress bei Diabetes**

Ref.: Tugba Akbas

08.05.2024

### **Allgemeine Hautprobleme bei Diabetes**

Ref.: Mensioure Riza

22.05.2024

### **Diabetes und Vergesslichkeit, was tun?**

Ref.: Tuana Özal

12.06.2024

### **Zusammenhang Depression und Diabetes**

Ref.: Tuana Özal

26.06.2024

### **Gesunde Ernährung bei Diabetikerinnen**

Ref.: Ferda Uyar

03.07.2024

### **Was sind Folgeerkrankungen bei Diabetes?**

Ref.: Mensioure Riza

25.09.2024

### **Yoga auf dem Stuhl für Diabetiker**

Ref.: Tugba Akbas

02.10.2024

### **Akute Stoffwechselerkrankungen bei Diabetes**

Ref.: Mensioure Riza

13.11.2024

### **Tipps zum Abnehmen richtig umsetzen bei Diabetes**

Ref.: Ferda Uyar

27.11.2024

### **Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen**

Ref.: Mensioure Riza

## Gruppentreff:

März: 06.03./13.03./20.03./27.03.24

April: 03.04./10.04./17.04./24.04.24

Mai: 08.05./15.05./22.05./29.05.24

Juni: 05.06./12.06./19.06./26.06.24

Juli: 03.07./10.07./17.07./24.07./24.07./24.07./31.07.24

September: 11.09./18.09./25.09.24

Oktober: 02.10./09.10./16.10./23.10./30.10.24

November: 06.11./13.11./20.11./27.11.24

Dezember: 04.12./11.12./18.12.24