

Cukrzyca to jedna z najpowszechniejszych chorób przewlekłych, to choroba niezakaźna która została ogłoszona przez ONZ epidemią XXI wieku. 17.09.2019 roku odbyło się spotkanie Koła Diabetyków – grupa wsparcia z nowymi prowadzącymi Elżbietą Samborowską i Jolantą Frączak. Po przedstawieniu się wszystkich zebranych Ela Samborowska przedstawiła temat pt. „Ruch jako lekarstwo, ćwiczyć można nawet przy chorobach przewlekłych” cukrzyca nie jest przeciwwskazaniem do wysiłku fizycznego, przeciwnie jest powodem, dla którego należy bardziej dbać o zdrowie. Członkowie klubu włączyli się w dyskusję z której wynikało, że każdy z nas ma swój sposób na aktywność fizyczną. W czasie spotkania nastąpiła degustacja ciasteczek dla diabetyków. Ela upiekła te zdrowe ciasteczka, których skład to: płatki owsiane, migdały, żurawina i mąka orkiszowa. Ciastka smakowały wszystkim, przepis do nabycia w klubie. Zapraszamy wszystkich tych, którzy chorują na cukrzycę ale też tych, którzy chcą dowiedzieć się na temat profilaktyki tej najpowszechniejszej z chorób. Spotkania odbywają się raz w miesiącu zgodnie z harmonogramem SzUTW.

Tekst opracowała: Elżbieta Samborowska