

여러분의 건강 돌보기 프로그램 - 한국어

LIDCOMBE

2 형 당뇨병, 심장마비 또는 뇌졸중을 예방 및 관리하는 법과 전반적으로 더 건강해지는 방법을 배우십시오.

2 부로 짜여진 이 프로그램은 다음 사항에 대한 조언 및 정보를 제공해 드립니다:

- 건강한 식사
- 더 활동적이 되는 방법
- 콜레스테롤 수치와 혈압 낮추기
- 음주 관련 조언
- 체중 감량 관련 정보
- 금연하기
- 건강한 쇼핑을 위한 정보
- 탄수화물의 질 - 혈당 지수
- 여러분의 건강 목표 달성을 위한 활동 계획 세우기

예약은 두 세션
모두를 해야 하며,
가벼운 다과가
제공됩니다.

1 부

날짜: 2020 년 2 월 27 일 목요일

시간: 오전 9:30 부터 오후 12:30 까지

2 부

날짜: 2020 년 3 월 19 일 목요일

시간: 오전 9:30 부터 오후 12:30 까지

장소: Dooley's Lidcombe, 17 Church St, Lidcombe NSW 2141

이 프로그램은 2 형 당뇨, 심장질환 및/혹은 뇌졸중을 앓고 있거나, 그럴 위험이 있는 18 세 이상의 사람들에게 무료로 제공됩니다.

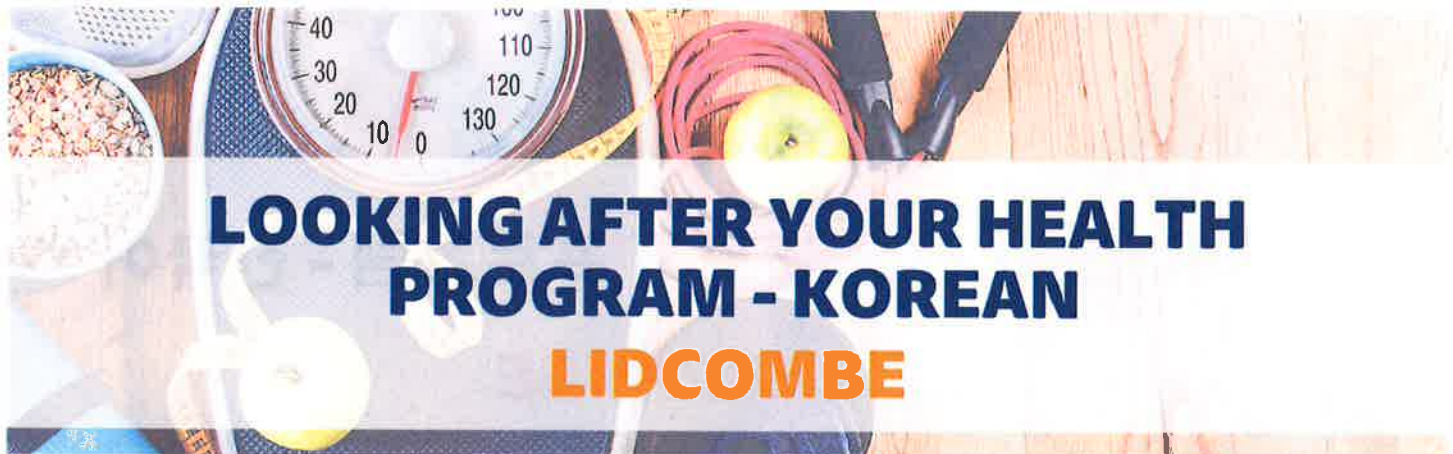
자리가 한정되어 있으므로 예약은 필수입니다.

www.diabetesnsw.com.au/events 에서 온라인으로 예약하시거나
1300 342 238 번으로 전화하십시오.

예약은 두 세션 모두를 포함하며 예약 시 여러분의 GP(가정의)에 대한 정보를 제공해 주셔야 합니다. 도움을 줄 사람을 데려오고 싶으시면 저희에게 먼저 알려주십시오.

Translating and Interpreting Service (통번역 서비스 전화): 131 450

이 프로그램은 Western Sydney Primary Health Network 의 재정지원을 받아 Diabetes NSW & ACT 가 진행합니다.



Learn how to prevent or manage type 2 diabetes, heart attack or stroke and overall be a healthier you.

This 2-part program will help you learn about:

- Healthy eating
- How to be more active
- Lowering your cholesterol or blood pressure
- Alcohol recommendations
- Weight loss tips
- Quitting smoking
- Healthy shopping tips
- Quality of carbohydrate - the glycaemic index
- Creating an action plan to achieve your health goals

Bookings are for
both sessions,
with light
refreshments
included.

PART 1

Date: Thursday 27 February 2020

Time: 9:30am until 12:30pm

Where: Dooley's Lidcombe, 17 Church St, Lidcombe NSW 2141

PART 2

Date: Thursday 19 March 2020

Time: 9:30am until 12:30pm

This program is **FREE** for people who are over 18 and are living with, or at risk of, type 2 diabetes, heart disease and/or stroke.

Limited spaces available. Bookings are essential. Book online at www.diabetesnsw.com.au/events or call 1300 342 238.

Please note your booking is for **both sessions** and you will need to provide your GP's details when booking. Please let us know if you wish to bring a support person.

Translating and Interpreting Service: 131 450