

Skjervøy kommune arrangerer kostkurset "**BRA MAT**" for **bedre helse**. Kurset er utviklet av Helsedirektoratet og anbefales som en del av frisklivsarbeidet i kommunene.

Kurset vil gå over 5 kvelder og det vil bli lagt vekt på både teoretisk og praktisk tilnærming til temaet.

Litt mer om kurset...

- Mange mennesker vet at de bør spise litt sunnere, for å unngå sykdommer knyttet til levevaner, eller for å leve med diagnoser de allerede har fått.
- Det er ikke like enkelt å endre vaner, derfor kan det være en hjelp å delta på et kurs som gir råd om hvordan **små endringer** kan gi store forbedringer.
- Eksempler på sykdommer knyttet til levevaner kan være type 2-diabetes, risiko for type 2-diabetes, høyt blodtrykk, forhøyet kolesterol, hjerte/kar sykdommer eller overvekt/fedme.

Kurset vil være en mulighet for deg til økt motivasjon for å gjøre positive forandringer i kostholdet under mottoet "små skritt – store forbedringer".

Kursstart: Mandag 8. april 2013 Kl: 20.00

Siste kurskveld: 17. juni

Sted: Møterommet på helsesenteret

Kursleder: Marianne Jakobsen, diabetessykepleier

Kursavgift: kr 300.-

Påmeldingsfrist: 5.april

Velkommen som deltaker på vårt "BRA MAT" kurs!

Spørsmål og påmelding til:

Folkehelsekoordinator Rita Mathiesen, 77775576 / 48155001

frisklivssentralen@skjervoy.kommune.no