INVITASJON TIL KOSTHOLDSKURS
”Små skritt- store forbedringer”

Kurs etter Helsedirektoratets opplegg
Sertifiserte kursledere.

5 ganger à 2 timer
Sted: Gamle posten på kommunehuset

- alle dager mellom 11.00 – 13.00

Kursdatoer:

19 februar

26 februar

5 mars

19 mars

26 mars

Enkel bevertning inkludert

Fokus på konkret endring av ugunstige levevaner relatert til kosthold gjennom undervisning, gruppediskusjon og praktiske øvelser
- Hovedtemaer: Frukt og grønt, kostfiber, fettkvalitet, regelmessige måltider, planlegging, matlaging.

Egenandel på 200 kr.

Påmelding: olga.rugsland@iveland.kommune.no
- så fort som mulig!!!
- Evt spørsmål kan rettes Olga Rugsland

I samarbeid med:

KRISTIANSAND KOMMUNE

Kreft foreningen