

Bra Mat-kurs

Velkommen til kostholdskurset

”Bra Mat for bedre helse”

Ønsker du å bli mer bevisst rundt matvaner og matvarevalg?
Ønsker du å endre noen matvaner?

Kursopplegget er utarbeidet av Helsedirektoratet og bygger på gjeldende kostholdsanbefalinger.

Kurset består av to kursøker som hver er på ca 3 timer.
Ingen kursavgift.

TID:

Tirsdag 16. oktober 2018 kl. 16:00-19:00

Tirsdag 30. oktober 2018 kl. 16:00-19:00

STED:

Hå helsesenter – konferanserom 1. etg, inngang Hå sjukeheim
Lyngvegen 14, 4365 Nærbø

PÅMELDING INNEN 9. OKTOBER

Frisklivssentralen i Hå

Tlf.: 992 14 914/ 415 32 642

e-post: friskliv@ha.kommune.no