

Invitasjon til kurs i BraMat for deg med diabetes type 2



«Små skritt – store forbedringer»

Bli med på kurs! Lær mer om hvordan du kan leve med diabetes type 2, om betydningen av kosthold og fysisk aktivitet! Du vil få kokebok, og vi lager mat sammen. Du vil lære å sammenligne matvarer, slik at det vil være lettere å gjøre gode valg i butikken. Kursdager er: **4. mai, 11. mai, 24. mai, 8. juni, 22. juni og 17. august fra kl. 15-17.** Vi vil være i Festsalen i kjelleren på Sør-Aurdalsheimen. Kurset koster kr. 500,-

Første kurstreff, 4. mai, er sammen med diabetessykepleier Tilla Landbakk fra Sykehuset Innlandet. Diabetesforbundet vil også være deltakende i løpet av kurset!

Påmelding og spørsmål **innen senest 2. mai:**
Frisklivsveileder Ida, tlf: 61 34 85 39/97 66 41 50.