

# Bra Mat kurs ved Frisklivssentralene i Solør og Elverum

Kurset **BRA MAT** for bedre helse starter opp i Elverum og Våler i april. Begge kursene er åpne for alle innbyggere i Elverum, Våler og Åsnes. Kurset er for deg som ønsker og har nytte av å endre levevaner med fokus på kostholdet. Målet er å motivere og støtte deltakerne til positive kostholdsendringer under mottoet «små skritt – store forbedringer».

## **OPPSTART KURS ELVERUM**

**Onsdag 15.april kl. 18:00-20:00**

**5 samlinger** 15.04., 22.04., 29.04., 06.05. og 13.05.

**STED** Terningen Arena  
(Hamarvegen 112, 2411 Elverum)

### **KURSLEDERE**

Louise Olbergsveen & Carina Henriksen

### **PRIS**

Kr. 500 (til dekking av utgifter til materiell og mat - faktureres)

**Påmelding** innen 03.04.20 til Wenche Røset  
[frisklivssentralen@elverum.kommune.no](mailto:frisklivssentralen@elverum.kommune.no)  
eller SMS til tlf. 41230667

Ta gjerne kontakt hvis du har spørsmål!

## **OPPSTART KURS VÅLER**

**Torsdag 16.april kl.10:00-12:00**

**5 samlinger** 16.04., 23.04., 30.04., 07.05. og 14.05.

**STED** Kommunelokalet i Våler  
(Vålgutua 203, 2436 Våler i Solør)

### **KURSLEDERE**

Marius Rømme & Mari Hoem

### **PRIS**

Kr. 500 (til dekking av utgifter til materiell og mat - faktureres)

**Påmelding** innen 03.04.20 til Thomas Meiningen  
[frisklivssentralen.solor@asnes.kommune.no](mailto:frisklivssentralen.solor@asnes.kommune.no)  
Eller SMS til Tlf. 48948446

Ta gjerne kontakt hvis du har spørsmål!

Kurset baserer seg på Helsedirektoratets anbefalinger for ernæring og fysisk aktivitet. Det gir deltakerne en introduksjon i endring av levevaner, kunnskap om sunne alternativer og forslag til hvordan en starter prosessen med å endre kostvaner.

Maks.10 deltakere.

**NB!** Bindende påmelding etter påmeldingsfristens utløp!