­  ****

Ta hand om ditt hjärta - Hjärtvänlig kost

**Matlagningskurs där vi tillsammans går igenom vilka produkter som är hjärtvänliga,
vi tillreder en måltid och äter tillsammans samtidigt som vi utvärderar dagen.**

**Lördag 02.04.2022 kl. 10.00-16.00 (10 platser)
Kursplats:** YA (Yrkesakademin) Närpes,Ängskullsvägen 1, 64230 Närpes

**Lördag 09.04.2022 kl. 10.00-16.00 (10 platser)
Kursplats:** Sursik skola,Sursikgränd 43, 68910 Bennäs

## **Lördag 23.04.2022 kl. 10.00-16.00 (10 platser)Kursplats:** Korsholms Högstadium, Bölesundsvägen 11 B, 65610 Korsholm

## (Ny kurs planeras till hösten 2022).

**Målgrupp**: Kursen är tänkt för personer med hjärtsjukdom. 10 platser/kurs.

**Kursledare**: Diana Haldin, legitimerad näringsterapeut (HvM).

**Kursens mål och innehåll**

* Informera om hälsosamma kostvanor, befrämja deltagarens förmåga att påverka sin
hjärthälsa genom en hälsosam kost.
* Matlagning i grupp där man samtidigt diskuterar kostens betydelse för att öka det fysiska,
psykiska och sociala välbefinnandet.
* Skapa ett nätverk med andra i samma situation och tipsa och inspirera varandra genom att reflektera kring sin egen livssituation i en trygg miljö.

**Avgift:** Kursen är avgiftsfri.

**Ansökan:** Ansökan till kursen görs på [Hjärtförbundets blankett](http://www.hjarta.fi/sites/default/files/upload/kurssihakemus_2021_ruotsi.pdf) och skickas tillsammans
med [bilagan](http://www.hjarta.fi/sites/default/files/upload/ssl1-bilaga_0.doc) till: Kust-Österbottens Hjärtdistrikt, Seminariegatan 19, 66900 Nykarleby.

**Förfrågningar:** Kust-Österbottens Hjärtdistrikts verksamhetsledare tfn 044-240 8178,
telefontid må-ons kl.13-15.

**Beslut:** Antagning enligt ansökningsordning. Beslut om beviljande av kursplats
meddelas per telefon eller post inom en månad från ansökningsdatum.