

## Invitation:



# Det er spændende, sundt og lærerigt. Det vil du opleve, når FMKB sætter Fokus på kost og sundhed i weekenden den 16. - 18. februar i Ans

Hvor mange sukkerkcal er der i en halv liter cola? Hvad er kalorier, og hvordan påvirker de vores kropsvægt? Hvad indeholder den optimale kost i hverdagen, og hvor usundt er sodavand, slik og chips egentligt?

Disse er blot nogle af de spørgsmål, som vi sammen vil undersøge i weekenden den 16. - 18. februar 2018, hvor vi forfølger den sunde livsstil, og hvor vi sammen skal blive lidt klogere på kost og sundhed.

Vi mødes fredag den 16. februar kl. 19.00 på Århusvej 51 i Ans, hvor vi starter med et fælles oplæg om sukker, og hvor vi undersøger, hvor meget sukker, der er i den mad, som vi spiser til daglig.

Herefter sætter vi pulsen op med fysiske aktiviteter, fordi vi på egen krop skal finde ud af, hvor lang tid det tager at forbrænde sukker. Bagefter snakker vi om kostråd og laver sund aftensmad. Dagen slutter som altid med sundt, socialt samvær.

Lørdag morgen motionerer vi, og efter morgenmaden sætter vi fokus på sundhed. Vi skal finde nogle sunde alternativer til slik, og vi skal kokkerere små, sunde og lette retter til hinanden. Vi skal også fokusere på selvværd og udover motion tale om andre faktorer, som spiller ind på vores sundhed.

Du skal blot medbringe dig selv, en sovepose, toilettaske, lidt tøj, en mobiltelefon og evt. en tablet eller bærbar computer.

Der er et begrænset antal pladser, så send din tilmelding allerede nu.

### Lidt mere lavpraktisk

**Hvem:** Weekendens henvender sig til unge mellem ca. 14 – 22 år, der har eller har haft kræft.

**Sted:** FMKB i Ans.

**Tidspunkt:** Fra fredag den 16. februar kl. 19.00 til søndag den 18. februar kl. 13.30.

**Pris:** Gratis.

**Transport:** Hvis du benytter offentlig transport, kan du blive afhentet og bragt til Aarhus Banegård. Der vil være afhentning i Aarhus kl. 18.00 om fredagen, og I kan tage et tog fra Aarhus omkring kl. 14.30 om søndagen.

**Tilmelding:** Senest fredag den 5. januar 2018 til Sekretariatet.

Med venlig hilsen  
Familier med kræftramte børn

# Tilmelding til Fokus på kost og sundhed

**Ja tak!** En weekend i Ans sammen med en gruppe andre unge mellem ca. 14 – 22 år, der har eller har haft kræft, lyder interessant, og jeg vil meget gerne deltage.

Weekenden bliver afholdt fra fredag den 16. til søndag den 18. februar 2018.

- Jeg sørger selv for at komme til og fra Århusvej 51, 8643 Ans By. (sæt kryds)
- Jeg kommer med offentlig transport og vil gerne hentes ved Aarhus Banegård om fredagen og bringes dertil igen om søndagen. (sæt kryds)

Jeg er indforstået med, at der i tilfælde af overtegning vil blive foretaget prioritering blandt de tilmeldte deltagere.

Jeg skriver også her lidt om, hvorfor det vil være rigtig godt for mig at deltage i "Fokus på kost og sundhed".

---

---

---

---

---

---

---

---

Evt. medlems-nr.: \_\_\_\_\_ Tlf.: \_\_\_\_\_  
(er anført øverst på følgebrevet til denne invitation)

Navn: \_\_\_\_\_ Alder: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Postnr.: \_\_\_\_\_ By: \_\_\_\_\_

**HUSK! – Tilmeldingsblanketten sendes hurtigst muligt og senest fredag den 5. januar 2018 til Foreningens Sekretariat. Husk at medsende alle ønskede oplysninger, hvis du mailer tilmeldingen.**

**Familier med kræftramte børn  
Århusvej 51, 8643 Ans By  
Telefax: 8694 6230 / E-mail: info@fmkb.dk**