



Inviterer deg til ny samling:

# LAVKARBO- PRATEGRUPPE

**Dato:** tirsdag 17. feb. kl. 19:30

**Adresse:** Skinnarsmoen 41 A, 4645 Nodeland

**Tema:** Offisielle kostråd vs. Kostreforms kostråd.

Vi lager lavkarbobrød etter oppskrift. Mens det steker, snakker vi mer i dybden om *de nye kostrådene* Kostreform for bedre helse lanserte 5. Januar. Husk å ta med kr. 20,- for kaffematen, slik vi ble enige om på forrige møte.

Prategruppa vår er denne kvelden samtidig **vertskap for medlemmenes Årsmøte**. Vi ønsker at "gamle" medlemmer skal få bli kjent med det nye konseptet som "Prategruppe" representerer og kanskje få inspirasjon til å danne ei egen gruppe på sitt hjemsted som vi kan hjelpe dem med å få i gang.

**Kandidater til styret** er avklart på forhånd – selv om benkeforslag er tillatt iflg. lovene. **Hovedaktiviteten** fremover vil være å danne nye prategrupper omkring i fylket for at medlemmene skal bli kjent med hverandre.

**Prategruppa** er et månedlig uformelt møtested uten krav om medlemskap eller personlig praktisering av lavkarbo. Vi ønsker å bli kjent med hverandre, lytte til hverandres erfaringer, inspirere, motivere og lære av hverandre, utveksle oppskrifter, dele idéer og visjoner, bake og steke og smake litt innimellom, gå en tur sammen... Ta med deg en venn og kom!

## VELKOMMEN

Hilsen

Reidun Vargas, tel. 948 04 229 og Kari Haugsvær (holder hus) tel: 919 90 655

**Veibeskrivelse:** Fra Kristiansand, kjør retning Stavanger, ca. 10 km. Ta til høyre i Brennåsen, retning *Laudal*, kjør videre ca. 2 km, gjennom Nodeland og under jernbanebrua, til Skinnarsmoen. Kjør inn, like før buss-stoppet. Kjør deretter rett fram 30-40 meter inn på gårdsplassen til et brunt hus til like før høyresvingen. Se etter skilter på gjerde og stolpe.