

»Er der nogen der véd, hvor man placerer en skridttæller..?«

Der var plads til både eftertanke, smil og latter, da Hjerteforeningens motionsekspert *Marianna Cartuliales* torsdag den 22. oktober holdt foredrag om **MOTION OG DENS BETYDNING**

HVORFOR motion? – HVORDAN motion? – HVOR ofte motion?
HVOR MEGET skal jeg? – HVOR LIDT kan jeg nøjes med?

Vi nåede langt omkring i løbet af den lille time foredraget tog.

Der var også fuldt fart på, hvor kursen derefter blev sat mod Hotel- og Restaurantskolens restaurant, hvor Susanne og hendes elever havde forberedt en ypperlig tre-retters menu, bestående af diabetes og hjertevenlig mad.



Menuen blev præsenteret, folk trængtes omkring buffeten med de gode sager, og snakken gik livligt omkring bordene. Der var både nye og kendte ansigter, mange for hvem det er en tradition at mødes, når vi inviterer.

TAK FOR EN DEJLIG AFTEN TIL ALLE!

Desværre måtte vi sige nej til en hel del, selvom vi i år havde fået gjort plads til flere end de foregående år.

I Lokalkomiteen overvejer vi derfor, om vi kan lave en lignende aften ind i det nye år.

Som før var også dette års arrangement blevet til i et samarbejde mellem

ProAktive Diabetikere,
Hotel- og Restaurantskolen og
Hjerteforeningen Silkeborg

