



Tove Riise Grastveit (t.v.) og Mona Vevik hadde gode innleiingar og svara på spørsmål.

Heile 30 personar møtnte fram då Uskedal Helsielag invitert til kreftkafe i Gamleskulen, tysdag i denne veka. Dagen høvde godt. Det var nemleg Verdas kreftdag, som vart markert nasjonalt og internasjonalt. Mona Vevik og Tove Riise Grastveit frå Stord Livsstil og helse hadde innleiing og svara på spørsmål. Hovudbodskapen var at det er viktig med rett kosthald, men ein må alltid ta dei medisinene legen føreskriv.

Husnesjenta Mona Vevik er hele- og livsstilsterapeut og har dei siste åra særleg jobba med førebyggjande livsstilssjukdomar. Tove Riise Grastveit er diabetessjukepleiar. Tema på kreftkafeen i Uskedalen var særleg dette med kosthald og feittsyrebalansen, faktorar som begge er viktige for god helse og mindre sjukdomar.

På TV fekk vi sjå innslag frå markeringa i Oslo der Statsminister Erna Solberg var med. Her vart det lagt vekt på trim og fysiske aktiivitatar som eit førebyggjande tiltak, mellom anna for å styrka balansen. Redusert balanse er ofte eit problem etter kreftoperasjon og behandling.

Helselaget er godt nøgd med frammøte, frå heile kommunen der dei frå Åkra truleg hadde lengst reiseveg.

Tekst/nett: Krristian Bringedal
Foto: Eli Roseth Eik