

BRA MAT

for bedre helse



BRA MAT for bedre helse –

Er et praktisk og gruppebasert kurs med fokus på god og enkel hverdagsmat. Målet er å motivere for sunne og varierte valg i kostholdet under mottoet «små skritt – store forbedringer».

Aktuelle temaer:

- Motivasjon
- Kostholdsendringer
- Hverdagsmaten i praksis

Kurset består av en kombinasjon av teori og praktisk matlaging. Vi jobber i gruppe på ca 10 personer.

4 kursdager à 2,5 timer.

Pris: 300 kr. (inkl. materiell og mat)

Ta kontakt med Frisklivssentralen i Stange eller Hamar for mer informasjon.

FRISKLIVSKURS

- Ønsker du å lære mer om kosthold?
- Ønsker du å få inspirasjon til å velge sunnere mat?
- Er du motivert for en endring?

Kursdatoer Stange:

Tirsdag 01.10 kl 17.30 -20.00

Tirsdag 15.10 kl 17.30 -20.00

Tirsdag 29.10 kl 17.30 -20.00

Tirsdag 12.11 kl 17.30 -20.00

Sted: Ottestad ungdomsskole,
Gubberudvegen 34, 2312 Ottestad

Stange: frisklivssentralen@stange.kommune.no Tlf: 469 28 010

Hamar: frisklivssentralen@hamar.kommune.no Tlf: 912 48 598