

Velkommen til kostholdskurs:

«Bra mat – for bedre helse»

Målgruppe: Du over 18 år som vil spise sunt, og som ønsker deg mer motivasjon, inspirasjon, oppfriskning av kunnskap og praktisk erfaring for å få til varig endring.

Innhold: Kurset er basert på de nasjonale kostrådene. Kurset er praktisk/teoretisk, og er egnet for alle som ønsker inspirasjon i forhold til mat i hverdagen, oppfriskning av kunnskap og eventuelt motivasjon til å gjøre forandringer.

Kurssted: Solli Aktivitetshus. Vi benytter underetasjen på Solli aktivitetshus. Adresse er Solliveien 7.

Datoer:

15.09.2021 kl 13.00-15.00
29.09.2021 kl 13.00-15.00
13.10.2021 kl 13.00-15.00
27.10.2021 kl 13.00-15.00
10.11.2021 kl 13.00-15.00
17.11.2021 kl 13.00-15.00

Kursavgift:300,-. Inkluderer kursmateriale, ingredienser til matlaging og smaksprøver, samt servering av mellommåltider, kaffe og te.

Ved spørsmål og påmelding ta kontakt med Nichlas Berg 941 64 024 eller på e-post nichlas.berg@nittedal.kommune.no

Påmeldingsfrist: Fredag 10.09

Velkommen til kurs☺