

BRA MAT KURS

Frisklivssentralen planlegger å arrangere «Bra Mat kurs For Bedre Helse» i februar og mars. «Bra Mat For Bedre Helse» er ett endringsbasert kostholdskurs som går over fem kvelder (mandager). Med utgangspunkt i mottoet «små skritt for varig endring» skal kurset motivere deltakere til endring av kostholdsvaner.

Kursstart: Mandag 24.februar 2020

kl.18.00-20.00

Kurssted: Hattfjelldal Oppvekstsenter

Påmeldingsfrist: Torsdag 20. februar

Pris: Kr. 200,-

Max antall deltakere er 10 stk.



Kurset passer for alle voksne som av forskjellige årsaker trenger veiledning eller inspirasjon til å ta gode og varierte valg i en ellers så hektisk hverdag. Kurset baseres på helsedirektoratets anbefalinger, samtidig som det fokuseres på praktiske tips og erfaringsutveksling mellom deltakerne. Dette er ett lavterskel tilbud hvor vi fokuserer på ett godt samhold og en trygg læringsarena. Det vil være forskjellige gruppeaktiviteter på de ulike kurskveldene, hvor vi blant annet lager mat sammen. Første planlagte kurskveld er **mandag 24. februar kl. 18.00-20.00**. Frist for påmelding er **torsdag 20.februar**.

For mer informasjon og påmelding ta kontakt med Malin Røyseng på tlf.: **90719717** eller på

epost: malin.royseng@hattfjelldal.kommune.no