

BRA MAT

for bedre helse

Bra mat er et inspirasjonskurs der det er fokus på å øke kunnskap og motivasjon til å oppnå et varig sunnere kosthold.

Du får blant annet praktiske råd i forhold til kosthold i hverdagen, utveksle erfaringer med andre deltakere og lære å lese varedeklarasjon.

Kursdatoer:

Teori: tirsdag 26. nov., torsdag 28. nov. kl. 18:00-19:00. Oppmøte ved helsesenteret, møterom helse, inngang til hovedkjøkken (kjeller).

Praktisk: onsdag 4. des. og torsdag 5. des. kl. 18:00-20:00. Oppmøte ved Nærøy Ungdomsskole.

Påmelding innen 15. nov.

Flerkulturelt kurs:

For deg som vil lære mer om mat og råvarer tilgjengelig i Norge.

Teori: tirsdag 10. des. og torsdag 12. des. kl. 10:00-11:30

Praktisk: mandag 16.des. og tirsdag 17.des. kl. 11:00-13:00

Ved Mangfoldshuset. Påmelding innen 29. nov.

Påmelding til Frisklivssentralen

Tlf: 902 81 154

E-post: frisklivssentralen@naroy.kommune.no