

# BRA MAT

for bedre helse



BRA MAT for bedre helse –

Er et gruppebasert kurs med fokus på å motivere, hjelpe og støtte arbeidet med positive forandringer 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 07.02 kl 17.30 -20.00

Tirsdag 21.02 kl 17.30 -20.00

Tirsdag 07.03 kl 17.30 -20.00

Tirsdag 21.03 kl 17.30 -20.00

**Sted:** Ottestad ungdomsskole,  
Gubberudvegen 34, 2312 Ottestad

**Stange:** [frisklivssentralen@stange.kommune.no](mailto:frisklivssentralen@stange.kommune.no) Tlf: 469 28 010

**Hamar:** [Frisklivssentralen@hamar.kommune.no](mailto:Frisklivssentralen@hamar.kommune.no) Tlf 912 48 598