



BRA MAT

for bedre helse

Trenger du litt støtte og veiledning for å komme i gang med kostholdsendringer?

Velkommen til inspirasjonskurs for mer kunnskap og verktøy til gode matvaner og matvarevalg i hverdagen.



Tid: 27.september, 4.oktober, 18.oktober, 25.oktober og 1.november kl. 12.30-14.30

Sted: Veveriet, klasserom 311, Gjesdal kommune

Kurset koster 300,-

Påmelding

www.frisklivjæren.no

friskliv@gjesdal.kommune.no eller til 947 81 631

Kursholdere: Laila Tøresby og Marthe Næss