

**BRA  
MAT**

for bedre helse

Ønsker du å delta på et inspirasjonskurs for å få mer kunnskap og verktøy om gode matvaner og matvarevalg i hverdagen?

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

Bli med på kostholdskurset; Bra Mat for bedre helse



#### **KURSDATOER**

Kursøkt 1: mandag 17.januar  
Kursøkt 2: mandag 24.januar  
Kursøkt 3: mandag 7.februar  
Kursøkt 4: mandag 14.februar  
Kursøkt 5: mandag 21.februar

#### **TID**

Kl. 13.00-15.00

#### **STED**

Timehallen, Trallfaveien 4, Bryne. Kurslokalet på Frisklivsentralen

#### **Påmelding**

friskliv@time.kommune.no eller 411 06 242

Kursavgift 300,-