



Velkommen til kurset for deg som ynskjer inspirasjon i forhold til eit sunt kosthald!

Kurset bygger på gjeldande kosthaldsanbefalingar og kurskveldane består av fakta, diskusjon og noko praktisk matlaging. Kurset går over 5 gonger á tre timar.

KURS DATO / TID

Torsdag 21.04.2022 kl. 12 - 15

Torsdag 05.05.2022 kl. 12 - 15

Torsdag 19.05.2022 kl. 12 - 15

Torsdag 02.06.2022 kl. 12 - 15

Torsdag 30.06.2022 kl. 12 - 15

STAD

Frisklivssentralen på Vea, Tøkjemyrvegen 43, 4276 Veavågen

KURSAVGIFT:

Kr. 300,-

***Påmelding til innan 11.04.2022 til Miriam Berland:
e-post: friskliv@bokn.kommune.no tlf: 404 10 570***

Ta gjerne kontakt for meir informasjon.

Ta også gjerne ein klikk på «[Råd for et sunt kosthold](#)», hos [Helsenorge](#).