



LIER FRISKLIVSSENTRAL
tilbyr

**BRA
MAT**
for bedre helse

Bra Mat er et inspirasjonskurs for å få til varig endring av levevaner i forhold til matvaner og matvarevalg.

Målet med kurset er:

- ❖ Øke bevisstheten om matvaner og matvarevalg
- ❖ Øke motivasjonen til å endre vaner
- ❖ Få praktiske råd til hverdagen
- ❖ Øke forståelsen av varedeklarasjoner
- ❖ Utveksle erfaringer



Mottoet er «små skritt – store forbedringer»

Kurset starter mandag 27 august kl. 13.00-15.00 på Lier

Frisklivssentral ved Fosshagen ressurscenter

Egenandel: 300 kr (dekker kursmateriale og lett servering)

Kursleder: Ernæringsveileder Iren Vagstad Ellingsen og Frisklivsveileder Anette Akselsen

Påmelding: Telefon/SMS 409 13 113 eller e-post lier.frisklivssentral@lier.kommune.no

5 samlinger kl 1300-1500

Mandag 27. aug

Mandag 10. sept

Mandag 24. sept

Mandag 8. okt

Mandag 29. okt