



for bedre helse

Velkommen til BraMat-kurs!

Frisklivssentralen i Sør-Fron arrangerer BraMat-kurs i samarbeid med Frisklivssentralene i Nord-Fron og Ringebu.

Kurset vil gå på kveldstid annenhver onsdag fra kl. 17-19, totalt fem kurskvelder. 4. og 5.kurskveld vil det være bare en uke mellom.

Sted: Møterom Familie og mestring, Sørheim omsorgssenter, Sør-Fron.

Pris: 300 kr.

Kurskveldene blir: 18.oktober, 01.november, 15.november, 29.november, 6.desember

Temaene for de aktuelle kveldene vil være:

«Bra mat for bedre helse», «Må det søte liv smake søtt?», «Fett og varedeklarasjon», «Maten er servert» og «Veien videre».

Kokebok for kurset får dere kjøpt hos oss for 100 kr.

Ta kontakt for mer informasjon og påmelding!

Frisklivssentralen i Sør-Fron: 909 60 503.