

Vil du have hjælp til en sundere hverdag?

Du kan få tips og inspiration til livsstilsændringer for kost med fokus på livsglæde og velsmag fra en af vores frivillige madguider.

Du kan få tips og inspiration, hvis du bor i Billund Kommune og er over 18 år, og opfylder en eller flere af følgende:

- Du har en familie der ønsker mere tid sammen.
- Du er lige flyttet hjemmefra.
- Du er flyttet til Danmark og ønsker viden om danske madvaner, brugen af madvarerne, og hvor de kan købes.
- Du er lige blevet alene.
- Du er en del af en gruppe der laver mad sammen, eller som ønsker at starte en madgruppe

Hvad: Forløb med en frivillig Madguide, med fokus på den enkelte borgers behov for hjælp til livsstilsændring.

Hvor: I dit eget hjem eller andet sted efter aftale.

Hvornår: 4-6 gange á ca. 1 times varighed. Interval aftales individuelt.

Tilmelding: Til Margit Stycke, MAS@billund.dk, tlf. 79 72 72 94, eller en madguide du kender.

Undervisere: Frivillige, der har gennemgået et uddannelsesforløb og opnået kompetencer inden for bl.a. de 10 kostråd, indkøbsvejledning og sund madlavning.

Pris: Tilbuddet er gratis.

Kontakt: Ved spørgsmål kontakt Margit Stycke, MAS@billund.dk, tlf. 79 72 72 94, eller Kirsten Høedt-Rasmussen KHR@billund.dk tlf. 79 72 72 56