



Inbjudan till en unik handledarutbildning i Klimatsmart Matglädje med Inga-Britta Sundqvist

Lär både dig själv och andra att laga klimatsmart, läcker & hälsosam vegetarisk mat både till fest och vardag under en inspirerande långhelg i sagans Värmland. Dagarna varvas med teori och praktisk matlagning, där vi även får assistans av husmor på kursgården.

Vi bor i en underbar och rofylld miljö, där vi är de enda gästerna på kursgården. Vi lever som vi lär och äter enbart ekologiskt odlat. Studiehandledning samt diplom ingår i utbildningen. Begränsat deltagarantal!

Kursinnehåll, 26 timmar:

(Den mesta tiden ägnas åt praktisk matlagning. När det gäller de teoretiska ämnena prioriteras föreläsningar i näringslära).

- Att leva klimatsmart
- Klimatsmart matlagning
- Det klimatsmarta skafferiet
- Groddar & inomhusodling
- Ätliga vilda växter (teori)
- Mjölksyrning av grönsaker (teori)
- Kompost (teori)
- Råvarukännedom
- Tillsatser i maten
- Krav/ekologiskt odlat
- Vegetarisk måltidsplanering
- Näringslära med antioxidanter, GI & fettsyror
- Att leda en studiecirkel
- Klimatsmart studieplan

(forts.)

Kursfakta

Tid: 4-7 februari 2010

Kursgård: Hannemo kursgård; hannemo.se för mer information samt bifogad broschyr. (Den som vill bli hämtad på tågstation i Kil för 50 kr per person ringer 0565-519 19.)

Kostnad: 3 800 kr inkl utbildning, studiehandledning, diplom samt kost & logi i dubbelrum med toa och dusch i korridor. (Väljer man att bädda själv blir kurspriset 3 500 kr.) Lakan finns att hyra för 100 kr. Enkelrumstillägg: 600 kr.

Kurslitteratur: Vegetariska Kokboken, Inga-Britta Sundqvist (finns att köpa för 195 kr) samt studiehandledningen Klimatsmart Matglädje som ingår i priset.

Anmälan & information: Hälsofrämjandet tel: 08-643 05 04/info@halsoframjandet.se. Eller Wildfrid de Flon 08-768 41 65, wildfrid@telia.com

Anmälningavgift: 700 kr betalas in till Hälsofrämjandet pg 288719-8 ange: *anmälan/alternativt/ kursavgift handledarutbildning februari*, samt ditt namn vid betalning. Resterande belopp betalas in senast 14 dagar innan kursstart. (Anmälningavgiften betalas ej tillbaka vid eventuellt avhopp, men det går bra att skicka en annan deltagare.) Senaste anmälningdag 15 december 2009.

Varmt välkommen med din anmälan!

Med vänliga hälsningar
RIKSFÖRBUNDET HÄLSOFRÄMJANDET

Wildfrid de Flon/P. Bexell

Bil. Kursschema

Kursschema för handledarutbildning i Klimatsmart Matglädje med Inga-Brita Sundqvist 2009

Torsdag 4/2

Incheckning från	15.30
17.00 - 18.30	Soppa
18.30 - 21.30	Kursstart

Fredag 5/2

7.15 - 8.45	Qi gong
8.00 - 9.00	Frukost
9.00 - 13.00	Teori, matlagning
13.00 - 14.30	Lunch
14.30 - 15.30	Teori
15.30 - 16.00	Fika
16.00 - 19.30	Teori, matlagning
19.30 - 20.30	Middag
20.30 - 21.30	Frågor framför brasan

Lördag 6/2

7.15 - 8.45	Qi gong
8.00 - 9.00	Frukost
9.00 - 13.00	Teori, matlagning
13.00 - 14.30	Lunch
14.30 - 15.30	Teori
15.30 - 16.00	Fika
16.00 - 19.30	Teori, matlagning
19.30 - 20.30	Middag
20.30 - 21.30	Frågor framför brasan

Söndag 7/2

7.15 - 8.45	Qi gong
8.00 - 9.00	Frukost
9.00 - 13.00	Teori, matlagning
13.00 - 14.00	Lunch
14.00 - 14.30	Kursavslutning