

# Få inspiration til sundere madvaner sammen med din kollega

Sønderborg Kommune tilbyder madlavningsforløb for ansatte på kommunens virksomheder.

Forløbene er for dig, der er bosat i Sønderborg Kommune, og som har brug for inspiration til sundere madvaner i løbet af din arbejdsdag. Forløbet er kun for nye deltagere.

På madlavningsforløbene får du inspiration til fx:

- En sundere morgenmad
- Lækre madpakker med energi til arbejdsdagen
- Hurtige og sundere mellemmåltider.

## Tid og sted

Madlavningsforløbene foregår hos:

Det Sønderjyske Køkken  
Perlegade 50  
6400 Sønderborg

- Springer du ofte morgenmaden over?
- Mangler du inspiration til en sundere madpakke?
- Går du ofte kold i løbet af dagen, og mangler du inspiration til sunde og hurtige mellemmåltider?

**Så grib chancen og meld dig på et  
madlavningsforløb i  
Det Sønderjyske Køkken.**

i tidsrummet fra 17.00-20.00.

Hold 1 – mandage
2. september 2019
9. september 2019
16. september 2019
23. september 2019
30. september 2019

## Tilmelding nødvendig

Der er plads til 15 deltagere på holdet. Pladserne tildeles efter først til mølle-princippet, så vær hurtig på tasterne og tilmeld dig hos:

Lina Thesmer Nørgaard  
Projektleder, "Virksomhed med Overskud"  
Tlf. 21 25 67 28  
E-mail: [ling@sonderborg.dk](mailto:ling@sonderborg.dk)

Mette Thisgaard Steffensen  
Projektleder, "Tjek på din sundhed?"  
Tlf. 27 90 45 33  
E-mail: [mesf@sonderborg.dk](mailto:mesf@sonderborg.dk)

Ved tilmelding til holdet oplyses navn, telefonnummer, e-mail, by og virksomhed.