



ALINGSÅS Hushållnings  
KOMMUN sällskapet



medborgarskolan



## Välkommen till Matlagnings kurs – fortsättningskurs – med MatGlad-appen.

**Datum:** 27/9 4/10 11/10 18/10  
**Plats:** Gustav Adolfsskolan  
**Tid:** 16.30-18.30

### Innehåll:

- planering och matlagning
- bra måltider
- tips på smarta lunchlådor
- mat, hälsa – välbefinnande

**Målgrupp:** i första hand de som gått en tidigare kurs eller har erfarenhet av MatGlad-appen.

**Avgift:** kostnadsfri



**Anmälan och frågor:** Ing-Marie Andersson, Slussen 0734-154834  
**Kursledare:** Elisabeth Olsson