KUNSKAPSMÅLTID – TEMA KLARA STRÖMAVBROTT!



Klara strömavbrott!

– få till det med din hemberedskap

Du får konkreta tips på hur du kommer i mål med din hemberedskap. Det är inte svårt, men som med så mycket annat kräver det lite fokusering. Efter kunskapsmåltiden känner du att du redan har kommit igång. Vi hinner med en liten övning och du vet var du ska söka mer information och kunskap.

Vi äter en härlig måltid som funkar utan ström. Du får recept på god mat som är enkel att laga och håller dig mätt länge. Du får lära dig planera en ”kyl- och frystömning” så att ingen mat går förlorad vid långvarigt strömavbrott.

Föreläsare: Maria Jernsdotter Björklund, leg. sjuksköterska, kock och kursledare i hemberedskap.

Tidsåtgång: Från 30 minuter till en timme. Välj det som passar för er kunskapsmåltid: förlängd frukost, lunch, fikastund eller middag.

Plats: Warbro Sjösala som ligger mellan Flen och Katrineholm. Eller hos er som ordnar egen lokal.

Sagt om Klara strömavbrott!

”Borde ha gjort det här tidigare, men känns skönt vara igång nu”

”Vet inte varför jag inte har kommit helt i mål med detta, men nu fick jag en puff framåt”

”Jobbigt tema det här, men det är ju så viktigt”



För mer information och bokning, kontakta Maria

Maria Jernsdotter

VÅRDUTVECKLING
KUNSKAPSMÅLTIDER · FÖRELÄSNINGAR · MATRESOR

maria@jernsdotter.se · Mobil 070-339 19 98
byakoket.se/maria-jernsdotter
Instagram: Jernsdotters