

# Hej!

## Vi söker dig som vill bli starkare, piggare, snabbare, smartare, gladare

Du ska vara i åldern 15 – 25 år och när du läst denna inbjudan ska du tänka YES perfekt för mig som är i gång hela dagarna.

Vad ska jag göra för att bli allt det som skrivs ovan?

Vi erbjuder dig kostnadsfritt kunskap angående matens betydelse för din kropp, hjärna och humör. Under hösten träffas vi sex gånger med lite olika teman.

### Vi startar den

**20 okt 18.00 – 20.00 på Röda kvarn**

Vad ska jag äta? När ska jag äta? Vad innehåller maten för beståndsdelar?

ca 2 timmar, alla deltagare max 120 personer

sedan delar vi upp gruppen i två små mindre grupper, man väljer om man vill gå på den tidiga eller sena föreläsningen, träff 2 o 3..

Två träffar på Röda Kvarn med start 17.00 – 18.15 för grupp 1, grupp 2 startar 18.30 till 19.45.

**27 sep, träff 2:** Frukost; lunch ca 75 minuter, halvgrupp 60 personer

**3 nov, träff 3:** Mellanmål, Middag ca 75 minuter, halvgrupp 60 personer

**10 nov, Träff 4:** Vi träffas på Galejan i Lidköping där vi kan laga all den mat vi pratat om och avnjuta den tillsammans, alla deltagare tid, start ca 18.00 till 21.00

### Det är också önskvärt att ledarna följer med !!!

**120 ungdomar i åldern 15-25 år från olika ungdomsföreningar, t.ex. inom scouting, teater, idrott, musik, bridge, schack m.fl. är välkomna!**

Anmälan till

SISU idrottsutbildarna

Ingemar Gustavsson

Info: Ring Ingemar Gustavsson 010 – 476 41 40

**All anmälan på mail till [ingemar@sisu.o.se](mailto:ingemar@sisu.o.se) senast den 15 okt vill jag ha er anmälan skriv namn adress postadress personnummer och förening**

### Ett samarrangemang mellan dessa aktörer

Folkhälsorådet/Brottsförebyggande rådet

