



Inviterer til ny samling i **Prategrupper**

Tirsdag 4. okt 2016, kl. 19:00

Tema:

Alternativ til Spaghetti



Bente Hetland viser oss hvordan vi kan lage pasta bolognese-saus, samt pastavarianter f.eks. av squash, søtpotet, rødbete el.lign.

Billige bokpakker blir solgt til kr. 300,- pr. pakke.

Vi samles i kafeteriaen i Songdalen Rådhus, Songdalsveien 53, 4645 Nodeland. Inngang fra baksiden.

Husk å ta med **kr. 50,-** for mat og kaffe/te.

Ta med deg en venn og kom!

VELKOMMEN

Prategrupper er et månedlig åpent og uformelt lavterskeltilbud for den som er nysgjerrig på kosthold for bedre helse. Kontakt: *Reidun Vargas*, tel. 948 04 229.