



I Køge og omegn

- for mænd i nye fællesskaber



Nyhed

Bålmad for mænd

Fællesskab, råhygge, natur, ild og mad

- Kom med ud - og lær at lave lækker mad over ild
- Vi mødes hver anden uge omkring et bål
- Find nye venner i nye fællesskaber





Bålmad og råhygge i det fri

Elsker du 'Nak og æd' - eller har du bare lyst til at komme ud og se og snakke med andre mænd i et nyt uforpligtende fællesskab?

Så meld dig til 'Bålmad for mænd'. Vi mødes hver anden tirsdag omkring et bål i eller omkring Køge - og laver lækker mad over ild - imens vi hygger os i hinandens gode selskab.

Du behøver hverken at kunne tænde et bål eller kunne lave mad. Sammen finder vi ud af det hele. Johannes Ruggard, der underviser og faciliterer *Bålmad for mænd*, har mange års erfaring med bål, bålmad og hygge i det fri på alle tider af året.

Johannes siger selv om *Bålmad for mænd*, at det er for dig, mand, som ønsker at mødes til hygge omkring bål sammen med andre mænd. 'Vi kommer til at lave vidt forskellig slags mad fra gang til gang, lige fra traditio-

nelle retter som oksemørbrad, til nyere gastronomiske trends som Lions mane steaks af svampen pindsvinepigsvamp, og mad af vilde urter, særligt kvan.'

Alle er velkomne. Kurset kræver ingen forudsætninger, kun lysten til at mødes og lave mad. Vi mødes hveranden tirsdag over 6 gange. Prisen dækker også de udgifter, der er til mad/råvarer. Drikkevarer medbringer du selv. Du er selvfølgelig velkommen til at fortsætte på næste forløb, hvis du får lyst til mere.

Vi mødes ved bålsteder i Køge og omegn. Og måske finder vi også et nyt og spændende sted, som vi vil prøve. Det afhænger af deltagerne.

Bålmad for mænd er et forløb, der er vokset ud af 'Kom ud, mand' - og er et samarbejde mellem LOF Kursuscenter Øst i Køge og Køge Kommune med støtte fra Steno Diabetes Center og Forum for Mænds Sundhed.

Mødedag: Hver anden tirsdag - se startdatoer på hjemmesiden

Sted: Bålsteder i Køge Kommune - se mere på hjemmesiden

Varighed: 6 gange - over ca. 12 uger (excl. evt. ferie/helligedage)

Pris: 500 kr., incl. udgifter til mad/råvarer (excl. drikkevarer)

Tilmelding: Gå ind på LOF Kursuscenter Østs hjemmeside: www.lof.dk/oest - og søg på 'Bålmad for mænd' eller brug QR-koden.

Der er mulighed for løbende tilmelding til dette hold - så kom frisk og vær en del af et hyggeligt mandefællesskab.

Se mere her

Scan QR-koden med din mobil



LOF

Kursuscenter Øst Greve • Køge • Ringsted • Roskilde • Solrød

www.lof.dk/oest