



# Bli cirkelledare för "Välkommen på middag"

Nu kan du bli cirkelledare för **"Välkommen på middag"** och lära andra hur man lagar mat efter **MatGlad-appen**. Varmt välkommen på cirkelledarutbildning i Alingsås.



Som cirkelledare stöttar du personer med intellektuella funktionsvariationer att fixa sina egna middagsträffar på ett helt nytt sätt. Med inspiration från det populära TV-programmet "Halv åtta hos mig" genomför Hushållningssällskapet Väst och Studieförbundet Vuxenskolan "Välkommen på middag". Som cirkelledare finns du med som stöd vid planering, inköp och matlagning. Måltidsglädje och social samvaro för människor som behöver lite extra stöd i vardagen är målet.

All matlagning utgår från kokboksappen MatGlad som på ett enkelt sätt visar hur man lagar en mängd olika maträtter. I MatGlad utgår man från härliga matbilder och med instruktioner steg-för-steg på lätt svenska. MatGlad laddas ner kostnadsfritt till alla typer av smartphones och surfplattor från App store och Google Play.

Nu kan du gå kursen för att leda "Välkommen på middag" och lära dig själv och sedan visa andra hur man använder appen MatGlad.

**Du behöver inga förkunskaper**  
– du lär dig allt på kursen.

## Datum / tid:

Lördagen den 12 oktober kl. 10.00–15.00.

## Plats /adress:

Hushållningssällskapet Väst, Färgaregatan 9, Alingsås.

## Kursinnehåll:

- Presentation av "Välkommen på middag" och hur du leder en grupp.
- Presentation och genomgång av MatGlad.
- Du får information om hur en studiecirkel i "Välkommen på middag" läggs upp på bästa sätt.
- Genomgång av studiehandledningen tillsammans.

## Kursledare:

Margareta Frost-Johansson, Hushållningssällskapet Väst.

**Kostnad:** Ingen kostnad utgår.

## Material:

Ta med din surfplatta/smartphone där du laddat ner appen MatGlad från App store eller Google Play, innan kursen.

## Anmälan görs senast 4 oktober till:

[margareta.frost@hushallningssallskapet.se](mailto:margareta.frost@hushallningssallskapet.se)

## För mer information kontakta:

Anna Anteryd (SV)  
0708-55 30 36

Margareta Frost-Johansson, kursledare (HS)  
0521-72 55 60

Eller skicka ett mail till:

[margareta.frost@hushallningssallskapet.se](mailto:margareta.frost@hushallningssallskapet.se)