



# INVITATION TIL FARS KØKKENSKOLE

**KUN FOR  
FÆDRE**  
(og bonusfædre,  
bedstefædre og  
andre voksne mænd)



- Er tiden ofte knap, når I skal lave aftensmad?
- Er det svært at finde på retter, som også børnene kan lide, og som er nemme at lave?
- Er det svært at få børnene med til at lave mad?
- Er madlavning bare ikke lige dig?

Så grib chancen, og meld dig til Danmarks sejeste  
køkkenskole for fædre og børn!





## Hvad er Fars køkkenskole?

Fars køkkenskole er et madlavningskursus for fædre og deres børn, der går i 2.-4. klasse.

Sjove og dygtige undervisere sætter gang i køkkenløjerne, hvor du og dit barn/dine børn laver god, sund mad på en sjov måde. **Hvis far ikke har mulighed for at komme, er det helt ok, at barnet følges med bonusfar, onkel, bedstefar, eller en anden voksen mand – husk det er kun for mænd!**

Fars køkkenskole løber over 5 aftener, hvor vi mødes i skolekøkkenet på Herstedøster Skole en gang om måneden kl. 16.20–19.00 i perioden oktober 2017 til februar 2018. Hvis du aldrig har prøvet at lave mad eller måske ikke lige synes, at det er det letteste i verden, så lover vi, at du sagtens kan være med. Samtidig får du en helt speciel mulighed for at få en kanon oplevelse sammen med dit barn/dine børn.

Det koster kun 300 kr. i alt for at du og 1-2 børn kan deltage 5 aftener og få mad, opskrifter og undervisning. En af gangene må du endda invitere en gæst til at komme og spise sammen med jer. Fx mor, bedstefar, søster eller en legekammerat. Der er altid halalkød til rådighed.

HERSTEDØSTER SKOLE – Trippendalsvej 2, 2620 Albertslund  
(Skolekøkkenet)

### EMOJI-holdet

Opstartsdato: Onsdag den 11. oktober kl. 16.20 -19.00.

Øvrige datoer: Onsdag den 8. november, onsdag den 6. december, onsdag den 10. januar og onsdag den 7. februar. Alle dage kl. 16.20 – 19.00.

## Tilmelding

Der er plads til 10-12 fædre og deres børn på hver køkkenskole. Når du tilmelder dig, skal du også betale de 300 kr. for de 5 aftener. *Det er tilmelding efter først til mølle princippet.*

Tilmeldingen åbner fredag den 15. september kl. 16.00. Du finder tilmeldingslinket på [www.sundhedshuset.albertslund.dk/sundhedshuset/aktiviteter/](http://www.sundhedshuset.albertslund.dk/sundhedshuset/aktiviteter/)

Du modtager flere informationer om EMOJI-holdet lige omkring den 4. oktober. Har du ikke fået plads, kan du skrive dig på en venteliste. Vi håber at planlægge flere Fars Køkkenskole-hold i 2018.

Har du ikke mulighed for at tilmelde dig på nettet, kan du ringe til os, så finder vi en løsning.

## Fars køkkenskole er et hit

”Tak for et fantastisk kursus. Drop tanken om tvungen forældreorlov til fædre, men lad dem alle deltage på dette kursus, når pigerne er 7-9 år. Meget mere givtigt...:-)” – sådan skriver en far på vores Facebook-side! En bedre anmeldelse kan vi vist ikke få.

## Vil du vide mere?

Hvis du vil vide mere om Fars køkkenskole, så kontakt Kathrine Bjerring Ho på mail: [kbg@albertslund.dk](mailto:kbg@albertslund.dk) eller mobilnummer 23 24 29 37. Du kan også læse mere om Fars Køkkenskole på [www.farskoekkenskole.dk](http://www.farskoekkenskole.dk) og [www.facebook.com/farskoekkenskole](https://www.facebook.com/farskoekkenskole)

<http://sundhedshuset.albertslund.dk/sundhedshuset/aktiviteter/>

