

**Kom med til familiekursus på
Pindstrup centret
Fredag d. 13. sept. – søndag 15. sept. 2019**



Hvor skal vi mødes? Pindstrup Centret

Endnu engang udnytter vi Pindstrup centrets mange skønne muligheder og flotte omgivelser

www.pindstrupcentret.dk

Johs. F. La Cours Allé 8550 Pindstrup, Ryomgaard Tlf. 8639 6111.

Hvornår skal vi mødes? Fredag den 13. September Kl. 18.30 til aftensmad

Indtjekning fra kl. 15.00 – kom gerne når du kan!

- **Hvornår slutter det?** Søndag den 15. September 2019.

Udtjekning kl. 10.00

Hvad skal vi lave: Bålhygge fredag aften, rundbold, kom og hør Birgitte fortælle "Alt om Galaktosaemi" bl.a. med nyt fra forskningens verden og vores europæiske forskergruppe, køre på mooncar, spille, hygge, forældre-café med erfaringsudveksling, spise rigtig god mad og meget mad...

...og foredrag/workshop ved Karina Villumsen, Madgudinden (madgudinden.dk) !!

Et mere specifikt foredrag om, hvordan man udelukker mælk fra kager og søde sager og hvad man kan gøre med mange andre mælkefri produkter for at få fx flødeskum, kagecreme og yoghurt m.v.

Hvordan erstatter man fx kærnemælk og yoghurt i brød og hvad der kommer ud af det?

Karina er også madbogsforfatter og har skrevet en del bøger om det at udelukke mælk fra sin kost. Hun har bl.a. også lavet en bog der hedder "Ost, yoghurt og cremefraiche", som kunne være interessant at høre om. Men hun medbringer gerne alle sine andre bøger :-) – som kan købes på dagen.

Vi satser på at kunne udlevere smagsprøver af det hun fortæller om ☺

Program udleveres ved ankomst ☺

Hvad koster det? Kun 250 kr. pr. Person (betales ved tilmelding!)

Hvordan melder jeg mig til? På hjemmesiden www.galaktosaemi.dk - senest den 4. August, men gerne i dag!

Hvorfor skal jeg med? ..fordi vi har det super fedt sammen og foreningen er min "familie"!

Hvad skal jeg huske? Gerne udetøj, nattøj og tandbørste.....:-)

Har du ideer, laktosefrie smagsprøver, oplevelser, "what-ever", som du vil dele med os andre – tag det med til weekendens "IDÉ-bord"!

Praktisk : Der er sengelinned/håndklæde på Pindstrup – parat til dig.

Hvordan kommer man der til ?

Hvis du har behov for at blive hentet på Ryomgård station, så kontakt os på mailen!

Hvem kan jeg spørge, hvis jeg har spørgsmål?

Morten, email mortenpur@gmail.com

Gitte, email gitteoes@gmail.com

Vi glæder os til at se dig!

bedste sommerhilsner fra Bestyrelsen ☺