

Vil du være med?

Lær, hvad der er værd at vide om mad og budget. Vi mødes hver 2. og 4. torsdag i måneden kl. 15:00-17:00

Har du brug for hjælp til at få overblik over dit mad-budget og vil du lære at lave billig, sund og varieret mad sammen med andre unge?

Budget = mad til hele måneden

Du behøver ikke at have erfaring med madlavning, men du skal have lyst til at lære noget om at lave nem og sund mad, god køkkenhygiejne og at lægge et budget så du har råd til mad hele måneden.

Vi stopper madspild - i fællesskab

Ingredienserne til maden får vi fra "Stop madpild" og det er kun fantasien der sætter grænser for hvad menuen består af. Du må endelig bidrage med dine egne ideer. Du laver mad, dækker bord og spiser sammen med de øvrige deltagere. Hvis der er rester er der mulighed for at få noget med hjem. Du får tips til gratis madudlevering og apps der kan hjælpe dig med

**Indsats mod
madspil!
Mad, budget og
fællesskab**

at spare penge på madbudgettet. Efter måltiden hjælpes vi ad med oprydning og rengøring. Det er gratis og du skal tilmelde dig via Guideline.

Velkommen i
GUIDELINE

**GRATIS
RÅDGIVNING FOR
UNGE 18-30 ÅR**

VI HAR ÅBENT:
TIRSDAGE KL. 10:00-14:00
TORSDEGE KL. 14:00-17:00



Her er plads til dine noter:



Guideline
RÅDGIVNING FOR UNGE

**I vores gratis
rådgivnings-
tilbud, Guide-
line, kan du få
hjælp til det, du
har brug for - når
du har brug for det!**



VI KAN BL.A. HJÆLPE DIG MED:

- e-boks/mit.dk mv.
- At skabe økonomisk overblik
- At skabe struktur
- At finde relevante tilbud i lokalsamfundet
- At finde en bolig
- At kontakte f.eks. myndigheder
- At skabe struktur og overblik i din hverdag
- Samtaler om det du synes er svært

KIG FORBI ELLER RING I ÅBNINGSTIDEN:

Tirsdag kl. 10:00 - 14:00
Torsdag kl. 14:00 - 17:00

Du behøver ikke bestille tid til rådgivning i Guideline.
Du kan bare komme forbi eller ringe til os i åbnings-
tiden. Du kan kontakte os på telefon: 21 59 23 37.

HVOR FINDER DU OS?

Den Kommunale Ungeindsats - Guideline
Hånbækvej 32A
9900 Frederikshavn

Se kortet på bagsiden af denne folder.

Sådan finder du vej...



FREDERIKSHAVN KOMMUNE