

## **Madlavningshold i Frivillighuset – den 26. august 2026**

**Kom og vær med til en hyggelig og lærerig aften med fokus på mad, sundhed og fællesskab.**

Du har nu mulighed for at deltage i et madlavningshold, som arrangeres af medarbejdere fra Center for Arbejdsmarked Næstved.

Formålet med arrangementet er at sætte fokus på, hvordan vi sammen kan mindske madspild og udnytte vores ressourcer bedre. Samtidig får du inspiration til sund kost, en aktiv livsstil og konkrete muligheder for at spare penge i hverdagen.

Vi mødes ved **Frivilligcenter Næstved kl.16:00, på adressen Farimagsvvej 16, 4700 Næstved.**

Som en del af arrangementet besøger vi foreningen **Mindre Spild**, hvor vi modtager gratis fødevarer, som efterfølgende anvendes i madlavningen.

Mindre Spild er en forening, der indsamler overskudsfødevarer og datovarer fra forskellige dagligvarebutikker. Varerne uddeles fra adressen: **Hvedevænget 64 4700 Næstved**

For at modtage fødevarer betales et symbolsk bidrag på **20 kr.** til foreningen. Hvis du ønsker det, kan beløbet refunderes efter besøget – dette igennem mobilpay eller kontanter.

Efter vi har modtaget fødevarer fra Mindre Spild, går vi samlet tilbage til Frivilligcenter Næstved og tilbereder maden.

Vi har fokus på at tilberede sunde, velsmagende og nærende måltider, som kan bidrage til at forbedre og vedligeholde din sundhed. Undervejs deler vi idéer, erfaringer og inspiration til, hvordan man kan spise sundt på et budget.

Da der ikke er garanti for, at man modtager madvare til en hel ret, er der påtænkt tid til at man kan købe dette i de nærliggende dagligvarebutikker.

Arrangementet har også et stærkt socialt fokus. Vi laver mad sammen, spiser sammen og skaber et hyggeligt fællesskab. Efter aftensmaden vil der være et kort oplæg om privatøkonomi, herunder budgetlægning og muligheder for at få vejledning om gæld.

### **Husk at medbringe:**

- En taske eller pose til fødevarerne fra Mindre Spild. Mulighed for at tage madrester med hjem, i tilfælde der er rester og du ønsker at tage dette med hjem.
- Hvis du deltager i madlavningen, forventes det, at du også hjælper med oprydningen efterfølgende.

Vi glæder os til at byde dig velkommen til en hyggelig, inspirerende og lærerig aften.