

Inbjudan till kurs

## Matlagning

**Synkunskap inom Iris Förvaltning har nu nöjet att inbjuda dig till en temakurs i matlagning som kan underlätta din vardag i köket.**

Kursen är en del av rehabprojektet som Synkunskap driver med syfte att erbjuda rehabilitering för synskadade i yrkesverksam ålder som ett komplement till verksamheten inom offentlig och privat sektor.

**När?** 28 november - 1 december 2024

**Var?** Almåsa Havshotell, Västerhaninge

**För vem?** Kursen riktar sig till dig som behöver öva på nya strategier i köket – hacka, skära, steka och laga din mat från grunden. Få tips om att enklare hitta varor i skåpen och söka upp ditt favoritrecept på nätet. Främst vänder sig kursen till dig som är i yrkesverksam ålder men i mån av plats är även äldre välkomna. Tveka därför inte att göra en intresseanmälan.

**Pris?** 600 kr, inklusive kost, logi och resa.

Vi varvar pass i smågrupper, helgrupper samt individuell träning. För att söka recept på nätet behöver du ha med dig din egen smarta telefon.

### Ur kursinnehållet

- Hur vet jag när köttet, fågeln eller fisken är klar?
- Hur hackar jag grönsakerna till min sallad?
- Enkla tips till dukningen.
- Märka och ha koll på ingredienserna.
- Hur får jag inspiration i min matlagning?
- Att hålla rent i mitt kök.

**SYNkunskap.se**



*Synkunskap är en del av Iris Förvaltning, synskaderörelsens företagsgrupp.*

## **Intresseanmälan**

Antalet platser är begränsat. Vi kan ta emot högst 6 deltagare. Vänta inte med din intresseanmälan, vi har löpande antagning. Mejla din intresseanmälan senast den 25 oktober 2024. Glöm inte att bifoga dina svar på frågorna på nästa sida.

Intresseanmälan mejlas till Annika Wistrand Elfving, e-post [annika@irisforvaltning.se](mailto:annika@irisforvaltning.se) Senast 5 november får du veta om vi kan erbjuda dig en plats.

Har du frågor eller funderingar? Tveka inte att höra av dig till Annika telefon 08-400 662 01.

Välkommen med din intresseanmälan!

**SYNkunskap.se**



*Synkunskap är en del av Iris Förvaltning, synskaderörelsens företagsgrupp.*

## Intresseanmälan: Det här behöver vi veta om dig

1. Namn, ålder och kontaktuppgifter (mobil, postadress och e-post).
2. Hur bor du ensam eller med en partner/familj som ser?
3. Vilken är din synstatus?
4. Lagar du mat själv eller får du hjälp?
5. Hur fungerar följande för dig idag? Sätt ett kryss framför det alternativ som stämmer in på dig.
  - Jag är bekväm med att använda kniv för att skära/hacka
  - Jag lagar helst färdigmat i mikrovågsugn
  - Jag tycker det är svårt att veta när kött/fisk eller fågel är klart
  - Jag använder stekpanna när jag steker
  - Jag använder gärna ugn
  - Jag gillar att baka
  - Jag letar gärna upp recept själv
  - Jag handlar själv mina matvaror
  - Jag har märkt upp varor i köket för att enklare hitta
  - Jag är bekväm att diska och hålla ordning i köket
  - Jag önskar lära mig att duka fint
6. Använder du något synhjälpmedel i köket, vilka?
7. Vilken typ av mat föredrar du att laga?
8. Vad vill du främst få ut av kursen, vilka förväntningar har du?