



Noregs Kristelege Folkehøgskolelag

Til skolen og NKF's lokallagsleder

Rundskriv L 12-2023

Rundskriv S 09-2023

Oslo, 21.08.2023

## Kurs for kjøkkenpersonale 26. – 28. september 2023

NKF inviterer til kurs for kjøkkenledere, kokker og kjøkkenassistenter på **Ålesund folkehøgskole 26. – 28. september 2023.**

**Kursprogram, og praktiske opplysninger** følger som vedlegg til dette rundskrivet. Kursprogrammet finnes også på NKF's hjemmeside; <https://nkf.folkehogskole.no/>

Påmeldingsskjema: **FYLL UT SKJEMAET**

Vi ber om at kjøkkenansatte på skolen blir gjort kjent med kursprogram og øvrig kursinformasjon.

**NB:** Påmeldingsfristen er **11. september 2023.**

Med vennlig hilsen  
Noregs Kristelege Folkehøgskolelag

Andreas Melberg  
daglig leder

Steinar Sundvoll  
organisasjonsrådgiver

## PRAKTISKE OPPLYSNINGER

26. – 28. september 2023

**Sted:** Ålesund folkehøgskole.

**Kurspris:** Overnatting med full pensjon: Enerom: kr. 4 000.  
Dobbeltrom kr. 3 400.

Kryss av for ønske om enkeltrom / dobbeltrom på påmeldingsskjemaet

Det er litt usikkert om alle kan få enkeltrom denne gangen. Ta kontakt med Steinar på epost: [steinar@ikf.no](mailto:steinar@ikf.no) dersom du er avhengig av enkeltrom for å melde deg på kurset. Ellers vil de som melder seg på først blir prioritert.

**Fellestransport:** **Tirsdag 26. september:**  
Flybuss fra Ålesund lufthavn Vigra til Moa. Der blir vi hentet og kjørt til Ålesund folkehøgskole.

**Torsdag 28. september:**  
Fra Ålesund folkehøgskole kl. 13.00 til Moa.  
Flybuss fra Moa til Ålesund lufthavn kl. 13.30 – 14.20

Kryss av på innmeldingsskjemaet dersom du skal være med på fellestransporten begge veier / en vei!

**Påmelding:** **FYLL UT SKJEMAET**

Påmeldingsfrist: **11. september 2023**



Noregs Kristelege Folkehøgskolelag

## **PROGRAM for kjøkkenansatte 26. - 28. september**

<b>Tirsdag 26. september:</b>	
	Fly fra Oslo, Stavanger, Bergen, Trondheim og Kristiansand lander kl. 0915 Flybuss fra Ålesund lufthavn Vigra til Moa, der blir vi hentet og kjørt til skolen.
	<i>Kaffe/ te og noe å bite i</i> Innsjekking på rom
11.00	<i>Kursstart - velkommen og presentasjon v/ Steinar Sundvoll, organisasjonsrådgiver i NKF</i>
	<i>Ord for dagen ved Hilde-Karin S. Mauky, inspektør Ålesund folkehøgskole</i>
	Vi smaker med øynene. Enkle tips til pynting av fat Innledning ved en kursdeltakere <i>Vi fortsettelse med erfaringsdeling på torsdag morgen</i>
12.00	<i>Lunsjbuffet med fokus på å få ungdom til å spise mer fisk og sjømat</i> <i>Vi får besøk av to representanter fra Bama</i>
	<i>Bama fortsetter til kl. 14.00</i>
14.00	<i>Pause</i>
14.30	Erfaringsutveksling, i grupper med kaffe og frukt Tema: Hvordan få ungdommen til å like fisk. Alle tar med et tips til fiskemiddag for ungdom
17.30	Middag
19.00	<i>Uformell sosial samling m/kaffemat, kaffe og te.</i>
<b>Onsdag 27. september:</b>	
07.45	Morgenbønn for morgenfugler
08.00	Frokost m/ morgensamling og info om dagen. Smøre niste
09.00	Avreise fra Ålesund folkehøgskole til Fosnavåg
11.00	Båt fra Fosnavåg til Skotholmen Krabbesuppe til lunsj Foredrag med faglig påfyll og historien om Skotholmen
14.00	Båt fra Skotholmen til Fosnavåg – Buss til Runde

15.00	Runde, hvor en kan velge mellom: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gå opp på fuglefjellet</li> <li>2. Runde Miljøsender</li> </ol> Niste før vi kjører tilbake til skolen
17.00	Buss tilbake til skolen
19.30	<i>Middag</i>
	Sosial samling med kaffemat kaffe/ te for de som ønsker det
<b>Torsdag 28. september:</b>	
07.45	Morgenbønn for morgenfugler
08.00	Frokost
09.00	Morgensamling v/ Steinar Sundvoll Kort informasjon om NKF
09.30	Erfaringsutveksling i plenum Vi smaker med øynene. Enkle tips til pynting av fat Alle tar med et enkelt tips de kan dele
10.15	Pause m/ frukt
10.30	Hvordan kan jeg som kjøkkenansatt møte elever med spiseforstyrrelse på en god måte. ROS Rådgivning om spiseforstyrrelser v/ Christoffer Lotvedt. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hva er lurt å si / gjøre</li> <li>• Hva er lurt i la være å si / gjøre</li> <li>• Hvordan kan vi legge til rette slit at matsalen blir en trygg arena</li> </ul>
12.00	Oppsummering / evaluering
12.30	Lunsj
13.00	Avreise fra Ålesund folkehøgskole til Moa Flybuss fra Moa kl. 13.30 – 14.20 Det går flybuss fra Moa, dersom noen trenger avreise på et annet tidspunkt