



**FRISK LUFT MED
BARNEVOGNEN**



BABYMAD



**FORKLÆDET
PÅ OG UD
I KØKKENET**



**KEMIFRI
HVERDAG**



Medlemsaktiviteter til **BØRNEFAMILIER**

Aktiviteter

Babymad fra butikkens udvalg, eller prøv den hjemmelavet

Ellie Malou er blevet mor til Atlas – og nu er hendes fokus rettet mod babymad som barselsforældre kan glæde sig over, at blive introduceret til. Hvad fungerer bedst i nogle situationer og hvor er der plads til forbedringer i en travl hverdag, hvor hænderne er fulde?. Ellie Malou er uddannet i ernæring- og sundhed og giver svarene når hun laver workshops i butikken (eller et lokale i byen) – der skal jo være plads til både mor/far og baby. Dette arrangement er velegnet til formiddagene, ikk’? [Læs mere om Ellie Malou](#), for det kan jo også være, at det ikke kun skal handle om mad – men at hun næste gang kommer og laver årstidsbestemte krea-workshops.

Kemifri hverdag

Hjemme hos Lene summer det af liv i en børnerig familie. Så hun har egne erfaringer med at gøre familieindkøbet så godt som muligt når det handler om, at undgå problematiske tilsætningsstoffer. Inviter Lene til en workshop i butikken (forsamlingshuset/skolen mm) og hjælp jeres unge kunder på vej gennem junglen af kemi i alt fra børnetøj, legetøj, personlig pleje, madvarer og emballage. Lene arbejder i øvrigt som rådgiver på tekstil- og fødevarerområdet i Dansk Initiativ for Etisk Handel (DIEH) og er desuden forfatter til bøgerne “Sund baby uden kemi” og “Familie uden kemi”. [Bliv klogere på Lene og hvordan I laver et familievenligt- og klogt arrangement](#)

Såh det på med forklædet og ud i køkkenet

Sæt skolebørnene i gang med snitteriet, eller inviter byens unge ind i et Foodlab eller lær dem at lave streetfood. Leela er uimodståelig når hun folder sig ud i samvær med børn og unge (og deres unge forældre!), hun kommer omkring klimavenligt mad, økologi, mindre madspild og meget meget mere og andet. Hun er virkelig kreativ og en engageret formidler af Coops mærkesager i kost og ernæring til børn og unge, [se eksempler i inspirationskataloget](#).

Frisk luft med barnevognen

Inviter til gåtur fra butikken. Uanset om man er i god eller dårlig form, om barnevognen eller kørestolen med oldemor skal med – så indretter Heidi gåture – så alle kan gå med. Målet med den første gåtur er først og fremmest en invitation til fællesskab. Heidi spørger undervejs, om der er nogle af gå-deltagerne der efterfølgende vil på et (GRATIS) online ‘gå-guide-kursus’. De trænes i gå-teknikker, målgrupper, ruteplanlægning mm. Foruden at løfte fællesskabet er ekstra sidegevinst altså også, at der (med stor sandsynlighed), uddannes lokale trænere til at igangsætte flere ture ... selvfølgelig med start fra butikken (hvis det er den opmærksomhed I ønsker). Om I vil give en kop kaffe, småkage eller en ostehaps ved vejs ende – eller fortælle om den nye medarbejder, butikkens ombygning, årsmødet – eller hvad søren der nu kan være af aktuell lokal historie – så er fællesskabet og gåturen en oplagt mulighed for, at få fortalt om dette. [Gå ind på coopforum.dk og læs om muligheder for gåfællesskab med Heidi](#)