



Samen koken en samen eten

Samen met andere 'zittende koks'

Samen een echt kookboek schrijven!

DE ZITTENDE KOK

Kookcursus voor minder-validen

*Lekkere en gezonde recepten leren koken,
Eenpansmaaltijden bereiden,
Kenniss van ingrediënten en producten,
Handelingsvaardigheid.*

Er wordt rekening gehouden met uw dieet-wensen

URBAN VILLAGERS

www.urbanvillagers.org

Voor wie?

Mensen in Haagse Hout en omgeving die vanuit een zittende positie beter willen leren koken (rolstoel, scootmobiel, rollator, kruk, triple-stoel). Ook voor mensen die meer mobiel zijn en ook gezond willen leren koken en samen met anderen willen eten.

Wanneer?

Acht woensdagavonden, **start 6 januari 2016** (laatste avond op 2 maart)

Locatie?

Wijkcentrum Mariahoeve, Den Haag

Kosten?

Slechts €30,- voor acht avonden

Aanmelden en meer informatie **URBAN VILLAGERS**

info@urbanvillagers.org of 06-26 50 64 26 (Fenneke v.d. Deijl)

