



# Kochkurs für Junggebliebene

Sie versorgen sich selbstständig zu Hause, haben manchmal aber keine Lust für sich alleine zu kochen und keinen Spaß daran alleine zu essen?

Sie wünschen sich neue, einfache Rezeptideen, die Sie umsetzen können?

Das Ernährungszentrum bietet ein Seminar für **Seniorinnen und Senioren ab 65 an**, mit dem Ziel, neuen Spaß an der Nahrungszubereitung zu gewinnen und in der Gruppe Kontakte mit Gleichgesinnten zu knüpfen. Sie erhalten wertvolle Tipps für die Ernährung im zunehmenden Alter. Unter Anleitung einer Fachkraft des Ernährungszentrums bereiten Sie schmackhafte Gerichte zu und beschließen den Kurs mit einem gemeinsamen Mittagessen.

**Termine:** Das Seminar umfasst vier Termine  
Mittwoch, 15. Februar, Donnerstag, 16. Februar,  
Mittwoch, 22. Februar, Donnerstag, 23. Februar 2017

**Zeitraumen:** 10.00 bis 13.00 Uhr

**Ort:** Landwirtschaftsamt mit Ernährungszentrum  
Am Viehmarkt 1  
76646 Bruchsal

**Kosten:** 40,-- €

**Anmeldung:** 0721 936-88630  
[ernaehrungszentrum@landratsamt-karlsruhe.de](mailto:ernaehrungszentrum@landratsamt-karlsruhe.de)

Bitte bringen sie zum Seminar eine Schürze, Spüllappen, Geschirrtuch und Transportbehälter für übriggebliebene Speisen mit.

**Kooperation von**  
**Bruchsaler NAIS – AG 1**  
„Bewegung - Ernährung - Entspannung“ und

 Ernährungszentrum im **LANDKREIS**  
KARLSRUHE