



# Gemeinsam Kochen

für alle 60+

**Wollen Sie lernen, wie man genussvoll, gesund und einfach kochen kann? Dann melden Sie sich für den neuen Kochkurs an! Gemeinsam lernen wir, wie gesunde Küche auch heutzutage "machbar" wird und natürlich auch schmeckt.**

Von der Menüplanung bis hin zur Zubereitung: Profitieren Sie von den persönlichen Tipps und Tricks der erfahrenen Ernährungsberaterin SVDE und Köchin Yvonne Sommer. Denn der Körper verändert sich mit zunehmendem Alter und damit auch die Ernährung: Mehr Proteine und bewusster Auswahl von Nahrungsmitteln sind gefragt. Welche Menüs dafür besonders geeignet sind und vieles mehr, wird in diesem Kochkurs vermittelt! Dabei sind alle Interessierten und auch Anfänger herzlich willkommen.



**Datum:** 25. September 2024, 15.00 bis 19.00 Uhr  
16. Oktober 2024, 15.00 bis 19.00 Uhr  
13. November 2024, 15.00 bis 19.00 Uhr

**Ort:** Schulküche Stansstad, Dorfstrasse 6, 6362 Stansstad

**Kursgebühr:** CHF 60 (alle 3 Termine)

**Mitnehmen:** Schürze und Schreibzeug

**Anmeldung:** [info@nw.prosenectute.ch](mailto:info@nw.prosenectute.ch) oder 041 610 76 09