

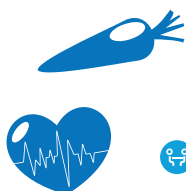
Kookcursus Gewoon Goed Eten in de Gemeente Oldambt

GEZOND, LEKKER EN BETAALBAAR KOKEN - ONTDEK HET ZELF!



**Wil jij gezonder gaan eten, maar weet
je niet waar je moet beginnen?**

Dan is de kookcursus Gewoon Goed Eten iets voor jou! In zes gezellige workshops leer je hoe je snel, makkelijk en lekker gezonde maaltijden op tafel zet. Samen met andere inwoners uit de gemeente Oldambt ga je aan de slag in een ontspannen sfeer, onder begeleiding van een voedingsdeskundige. Geen moeilijke theorie, maar vooral **DOEN!**



Oldambt
Gezond!



Kookcursus Gewoon Goed Eten in de Gemeente Oldambt



WAT GA JE LEREN?

- Gezonde en gemakkelijke recepten maken.
- Snijtechnieken, hygiëne en koken volgens een recept.
- Slimme keuzes maken in de supermarkt.
- Maaltijden plannen en portiegrootte bepalen.
- Samen koken, leren én proeven in een leuke groep.

CURSUSINDELING:

- | | |
|-----------------------------|---|
| 1. Voorbereiden: | Recepten lezen en smaken ontdekken. |
| 2. Verrijken en verbeteren: | Gerechten voedzamer maken met simpele aanpassingen. |
| 3. Vervangen: | Gezondere keuzes voor bekende producten. |
| 4. Verantwoord verwenen: | Balans vinden en omgaan met verleidingen. |
| 5. Volhouden: | Gezonde gewoontes die bij jou passen. |
| 6. Vieren: | Gezond bakken als afsluiting. |

PRAKTISCHE INFORMATIE:

- Startdata: Woensdag 14 mei & donderdag 15 mei 2025.
- Cursusdagen:
 - o Woensdag: 14 mei, 21 mei, 4 juni, 11 juni, 25 juni, 2 juli (09.30 – 12.00 uur).
 - o Donderdag: 15 mei, 22 mei, 5 juni, 12 juni, 26 juni, 3 juli (19.00 – 21.30 uur).
- Kosten: € 45,- per deelnemer (inclusief receptenboek, cursusmap en begeleiding door een voedingsdeskundige).
- Groepsgrootte: 8 tot 12 deelnemers.
- Aanmelden: Tot 8 mei 2025.
- Locatie: Powerlab, Bovenburen 72 in Winschoten.
- Meld je aan!

WIL JE MEEDOEN OF WIL JE MEER WETEN?

Stuur een e-mail naar info@healthyageingarchitect.nl
of meld je direct aan via [aanmeldformulier](#).



**KOOK MEE, LEER BIJ
EN ONTDEK DAT GEZOND ETEN
HELEMAAL NIET MOEILIJK IS!**

Oldambt
Gezond!