

cook & care



Kookworkshop voor (ex-)kankerpatiënten en hun naasten

Wil je na ziekte goed voor je lichaam zorgen door te genieten van gezonde en bewuste voeding? Wil je je kookstijl veranderen en inspiratie opdoen om thuis zelf aan de slag te gaan? Schrijf je dan in voor een vegetarische kookworkshop!

We gaan in de keuken van Inloophuis Kennemerland een uitgebreid en feestelijk menu maken, waar we als afsluiting samen van gaan genieten. Biologische groenten en andere ingrediënten hebben de tijd gehad om op een gezonde en evenwichtige wijze te groeien. Dit kan specifiek van belang zijn voor mensen die hun vitaliteit en conditie willen opbouwen of herstellen.

Voor wie, wanneer, waar?

| | |
|--------------------|---|
| Doelgroep: | (Ex-)kankerpatiënten en hun naasten |
| Aantal deelnemers: | 6 personen |
| Datum: | 7 of 11 november 2016 |
| Tijd: | 15.00 – 19.00 uur |
| Locatie: | Inloophuis Kennemerland, Wulverderlaan 51, Santpoort Noord |
| Kosten deelname: | €15 p.p. (inclusief diner en drankjes) |
| Aanmelden: | Voor 1 november via info@inloophuiskennemerland.nl of 023-888 53 67 |
| Informatie: | www.cookandcare.nl |

Cook & Care

Cook & Care is opgericht door Saskia Duijts en Marga van Slooten. Beiden hebben de VIP Health & Nutrition opleiding te Haarlem gevolgd (www.vlamindepan.nl/viphealthandnutrition/). In deze vegetarische koksopleiding hebben zij ervaring opgedaan met alle basis-kooktechnieken, hebben ze leren werken met een verscheidenheid aan biologische producten en zijn ze vertrouwd geraakt met diverse voedingsprincipes en richtlijnen. Sindsdien hebben zij diverse kookactiviteiten ondernomen, zoals het geven van workshops, als gastkok koken in een restaurant of tijdens yoga retraites. In november zal Marga van Slooten de workshops verzorgen, samen met Annelies van der Hulst die Cook & Care al eerder ondersteunde.

Ik ben geen vegetariër. Kan ik toch meedoen?

Natuurlijk! Cook & Care is geïnteresseerd in gezonde, bewuste voeding, en in het bijzonder in vegetarische voeding, de effecten daarvan op het lichaam en de positieve energie die voeding kan opleveren. Vis- en vleeseters zijn van harte welkom!

Maak kennis met gezonde ingrediënten en ervaar wat het oplevert als eten met liefde en plezier is bereid! Tot ziens in Santpoort!

Workshops worden mede mogelijk gemaakt door een financiële bijdrage van Stichting Roparun!

