

## Seniorenkochkurs



**«Du bist, was Du isst.» – Diese Weisheit bringt die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung in lediglich fünf Worten auf den Punkt. Nirgendwo auf der Welt findet man so viele aktive Hundertjährige wie in Japan. Ein untrügliches Zeichen dafür, dass eine gesunde Ernährung ausschlaggebend für Wohlbefinden und Gesundheit im Alter ist.**

**Kontinuität, Individualität,  
Lebensqualität – Wir begleiten  
Menschen durchs Alter.**

**Logis plus AG**  
Einrichtungen und Dienstleistungen für Seniorinnen und Senioren  
Stapfenstrasse 15 | 3098 Köniz | Telefon 031 970 11 11  
info@logisplus.ch | www.logisplus.ch



Im Alter oder nach dem Verlust der Lebenspartnerin kann es vorkommen, dass Männer gerne besser kochen möchten. Kochen ist ein komplexer Prozess für alle und es stellen sich viele Fragen: Worauf muss ich bei der Menüwahl achten? Wie und was kaufe ich ein? Was ist gesund und was nicht? Worauf muss ich beim Kochen achten, damit das Gericht gut schmeckt, gut aussieht und zum Genuss wird? Diese und weitere Fragen werden im Kurs behandelt.

### Ziele

Die Senioren lernen,

- » Mahlzeiten selbst zuzubereiten und sich gesund zu ernähren.
- » wie man mit einfachen Nahrungsmitteln ein schmackhaftes Essen (Single -Menu) kocht.
- » Tipps und Tricks für den Einkauf, die Zubereitung und die Aufbewahrung der Zutaten.

### Zielpublikum

Senioren ab 60 Jahren mit keinen oder geringen Kochkenntnissen.

logisplus bietet Senioren einen Kochkurs nach dem Motto: Geselligkeit und Essen mit Musse und Gemütlichkeit.

### Anzahl Teilnehmende

Maximal 6 Senioren

### Unterlagen

Sämtliche Rezepte und Dokumentationen werden am letzten Kurstag abgegeben.

### Dauer und Häufigkeit

6 Kursabende

1x pro Monat jeweils am Donnerstag,  
17.30 Uhr – ca. 21.30 Uhr am Standort Lilienweg  
(15.8. / 5.9. / 26.9. / 17.10. / 7.11. / 28.11.2013)

### Kursleitung

Christian Edel, Bereichsleiter Küche, mit langjähriger Erfahrung als Schulungsleiter bei Mövenpick und Domicil für Senioren Spitalackerpark.

### Preis

pro Person CHF 180.–

im Kursgeld inbegriffen: Schulung, Material, Getränke und Wein, Rezepte. Die Versicherung geht zu Lasten der Teilnehmenden

### Anmeldung

telefonisch: 031 978 60 35

per Mail: susanne.hofer@logisplus.ch

*Kochen stimuliert nicht nur die Sinne, Kochen ist Balsam für die Seele.*