

Koch-Kurs für alle

Zusammen kochen,
lernen und essen



Zentrum für selbstbestimmtes Leben
behinderter Menschen, Mainz e.V.

Was bieten wir?

Wir unterstützen Sie dabei, Kochen zu lernen.

- Sie treffen andere Menschen und lernen zusammen.
- Sie bekommen Infos über gesundes Essen.
- Sie lernen: Kochen macht Spaß.
- Sie lernen auch, wie Sie Messer und Herd sicher nutzen.
- Sie entdecken, was Sie schon alles können.
- Ihr neues Wissen hilft Ihnen im Alltag.

Was machen wir?

Wir planen alles zusammen.

Sie entscheiden, was Sie lernen und essen möchten.

Wir kaufen zusammen ein.

Wir kochen zusammen.

Danach machen wir es uns gemütlich.

Wir essen zusammen.



Wer kann mitmachen?

Der Kurs ist für Menschen mit und ohne Behinderung oder dauerhafter Krankheit.

Sie müssen mindestens 14 Jahre alt sein.

Wann treffen wir uns?

Wir treffen uns einmal im Monat.

Die Termine stehen im Internet: www.zsl-mainz.de

Oder fotografieren Sie den QR-Code mit Ihrem Smartphone:



Der Kurs kostet 2 Euro pro Treffen. Oder 20 Euro für 11 Treffen.

Bitte schreiben Sie eine E-Mail, wenn Sie teilnehmen möchten:

Anmeldung@zsl-mainz.de

Wir freuen uns auf Sie.

Wie erreichen Sie uns?

ZsL Mainz e.V.

Rheinallee 79 – 81

55118 Mainz

Ansprech-Person: Faruk Yücekent

Telefon: 0 61 31 / 146 74 -3

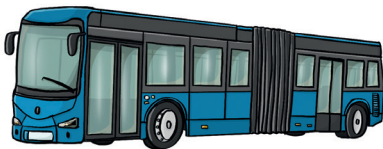
E-Mail: Anmeldung@zsl-mainz.de



Kommen Sie mit dem Bus?

Fahren Sie zur Halte-Stelle
Mainstraße / Bewegungszentrum.

Die Halte-Stelle ist barrierefrei.
Es gibt **keine** Hindernisse.



Kommen Sie mit dem Auto?

Der Parkplatz Nummer 3 vor dem Haus ist für Besucher.

