

Inklusiver Koch-Workshop

Gemeinsam kochen, lernen und genießen



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

Was bieten wir?

- Wir bieten Ihnen einen Ort der Begegnung und des gemeinsamen Lernens.
- Wir informieren über gesunde und ausgewogene Ernährung.
- Wir vermitteln Freude am Kochen.
- Wir leiten in kleinen Schritten an.
- Wir zeigen den sicheren Umgang mit Kochutensilien und Hilfsmitteln.
- Wir unterstützen Sie dabei, Ihre Fertigkeiten zu entwickeln, zu erleben und zu festigen.
- Wir motivieren Sie zur Übernahme der neuen Gewohnheiten in den Alltag.

Was machen wir?

Bei uns können Sie andere Menschen treffen und gemeinsam mit ihnen kochen. Sie können sich dabei kennenlernen, beisammen sein und austauschen.

Sie entscheiden, was Sie lernen wollen und was wir gemeinsam kochen werden.

Wir planen und bereiten unsere Treffen gemeinsam vor. Wir kaufen mit Ihnen die Zutaten ein. Und wir genießen in gemütlicher Runde, was wir gemeinsam zubereitet haben.

Wer kann teilnehmen?

Unser Angebot richtet sich an Menschen mit und ohne Behinderung oder chronische Erkrankung ab 14 Jahren.

Die Teilnahme am Workshop kostet 2 EUR pro Treffen oder 20 EUR für elf Termine.

Wann treffen wir uns?

Wir treffen uns einmal im Monat in unseren Räumlichkeiten im ZsL Mainz e.V.

Sie können sich anmelden unter: **Anmeldung@zsl-mainz.de**

Die Termine stehen auf unserer Website unter: **www.zsl-mainz.de** oder unter diesem QR-Code:



Unser Verein

Hier geht's zur Homepage:



www.zsl-mainz.de

Wir sind ein gemeinnütziger Verein, der sich behinderungsübergreifend für die Gleichstellung, Selbstbestimmung und Teilhabe von Menschen mit Behinderungen einsetzt.

Wir beraten Menschen mit Behinderungen und chronischen Erkrankungen und engagieren uns politisch für deren Interessen.

Mit einer Mitgliedschaft oder Spende unterstützen Sie unsere Arbeit.

Kontoinhaber: ZsL Mainz e.V.

IBAN: DE05 3702 0500 0007 6029 02

Kreditinstitut: Bank für Sozialwirtschaft

Betreff: Spende

Der Mitgliedsbeitrag beträgt aktuell 25 € jährlich.

Kontakt und Anfahrt

ZsL Mainz e.V.

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

Faruk Yücekent

Rheinallee 79 – 81 | 55118 Mainz

Telefon: 0 61 31 / 146 74 -3

Telefax: 0 61 31 / 146 74-440

E-Mail: Anmeldung@zsl-mainz.de



Die Bushaltestellen Mainstraße/Bewegungszentrum sind barrierefrei zugänglich.

Der Parkplatz Nr. 3 direkt vor dem Haus ist für Besucher*innen reserviert.