

Tiedote
18.8.2022

Seniори kokkikoulu

Ajankohdat: tiistaina 23.8.2022 ja maanantaina 5.9.2022 ja klo 13 – 16.00.

Paikka: Alatupa, Lohjan Vanhusten Palvelukeskus Ojamonkatu 34, 08100 Lohja.

Koulutus: Osallistujalle ilmainen. Koulutuksen ajaksi on mahdollisuus tuoda omainen Lohjan keskustan kuntouttavaan päivätoimintaan. Tilapäisen päivätoiminnan maksu/osapäivä on 11 € (sisältää lounaan ja kahvin).

Koulutuksen sisältö: Ideoita ja vinkkejä terveelliseen ja monipuoliseen arjen ruuan valmistukseen. Mukaan saa pienen oppaan. Päivän päätteeksi nautitaan itse tehdyt ateriat saman pöydän ääressä.

Opettaja:

Etelä-Suomen Maa- ja kotitalousnaisten ruoka-asiantuntija Suvi Malin.

Etukäteisvinkki:

Syksyksi on suunniteltu 17.11. iltapäiväksi; Ravitsemuskoulutus Ikääntyneiden terveellisestä ravitsemuksesta (pääkirjaston Järnefelt salissa myös etäyhteys mahdollisuus).

Tiedustelut sekä ilmoittautumiset:

Minna Paatero

minna.paatero@lohja.fi tai puhelimitse 044-3743291

Lohjan Kaupunki/ Ikääntyneiden palvelut

