

FEESTELIJK ANDERS...

GEZELLIGE FEESTDAGEN! GEZONDE MAALTIJDEN?

We eten te veel koolhydraten en
te weinig eiwitten en gezonde vetten.

Kiezen voor anders blijkt vaak nog veel lekkerder!

SENIORENRAAD STEDE BROEC organiseert op
maandag 25 november voor de senioren van Stede Broec
een themamiddag/kookworkshop i.s.m. Vanessa Hakof,
orthomoleculair voedingscoach van de Kookstudio van 't Stadsplein.

Wat betekent orthomoleculair?

Voedingscoach Vanessa Hakof geeft hier
uitleg over.

Deze feestdagen lekkere hapjes, maar met
meer eiwitten, gezonde vetten en veel
minder koolhydraten.
We gaan zelf aan de slag.

Het aantal plaatsen is beperkt dus aanmel-
den is noodzakelijk graag vóór 21 november
bij Ina Essen, tel. 0228- 515117.
Er wordt een kleine bijdrage
ad. € 3,00 gevraagd.

**'t Stadsplein**
Voor ons en iedereen



Wanneer:
maandag 25 november,
13.30 -16.00 uur,
incl. pauze met koffie/thee.
Waar:
De Kookstudio van 't Stads-
plein (het Postkantoor)
Hoofstraat 17, Bovenkarspel.
Er is een lift.