

# VOEL JE GOED, EET GEZOND

we leven steeds langer en hopen  
oud te worden in goede gezondheid

## DE SENIOERENRAAD organiseert voor alle senioren in Stede Broec:



op donderdagmiddag 1 december a.s.  
een themamiddag die in het teken staat  
van gezondheid, voeding en gezamenlijk koken.

**Désirée Vegter**, coördinator van de **Kookstudio 't Stadsplein**, start de middag met informatie en uitleg over meerdere factoren die, naast goede voeding, de gezondheid positief kunnen beïnvloeden. Verder geeft ze uitleg over de verschillende gerechten die binnen het thema gezondheid gezamenlijk zullen worden bereid en gaan de deelnemers zelf aan de slag.

### Datum:

donderdagmiddag 1 december a.s. van 14.00-16.00 uur,  
incl. pauze met koffie/thee

### Locatie:

Kookstudio 't Stadsplein, Hoofdstraat 17, Bovenkarspel  
(lift aanwezig)

### Kosten:

3 euro per persoon

### Aanmelding:

Daar het aantal plaatsen beperkt is, is aanmelding noodzakelijk.

Aanmelden kan tot en met zondag 27 november a.s. bij:

Joke Slagter, tel. 06-43 76 09 68 / (0228) 85 00 53

e-mail: jokeslagter2@gmail.com

**'t Stadsplein**  
Voor ons en iedereen