



Maittavaa kotiruokaa ikäihmisille

Maittavaa kotiruokaa ikäihmisille – ruokakurssi ti 23.10.2018 klo 12–15

Tervon Yhtenäiskoulun opetus-
keittiössä

Kurssi on suunnattu yli 65 – vuotiaille kotona asuville ikäihmisille. Kurssilla valmistamme pienryhmissä maittavaa ja monipuolista kotiruokaa ja mukaan voi tulla sekä vasta-alkajat, että kokeneet kokkaajat. Vuoden aikana kokoونnumme n. 10 kertaa. Kurssilla opettajana toimii Pohjois-Savon maa- ja kotitalousnaisten asiantuntija Marja Niskanen.

Mukaan mahtuu 12 osallistujaa ilmoittautumisjärjestyksessä.

Kurssin hinta on 5€ / kerta.

Tiedustelut ja **ilmoittautumiset 15.10 mennessä**

Ruoka-asiantuntija, ammattiaineiden opettaja

Marja Niskanen

p. 0400 905 782

marja.niskanen@maajakotitalousnaiset.fi

Tutustutaan kokaten ja päivitetään reseptivihko

Yhdessä kokkailu on hauskaa ja antoisaa laadukasta ajanvietettä. Kotona tulee helposti valmistettua vain tuttuja ja hyviksi todettuja ruokia. Kurssilla pystytään joukolla valmistamaan ja maistelemaan useita ruokalajeja, joista jokainen voi poimia suosikkinsa lisäksi omaan reseptikokoelmaansa. Suuremmalla porukalla syöminen on myös mukavaa. Samalla voi vaihtaa kuulumisia ja keskustella päivän polttavista aiheista.

Ammattitaitoisen asiantuntijan opastuksella vasta-alkajatkin onnistuvat ja kokeneet kokkaajat saavat vinkkejä ja uusia ideoita.

maajakotitalousnaiset.fi

[facebook.com/pohjois-](https://facebook.com/pohjois-savonmaajakotitalousnaiset)

[savonmaajakotitalousnaiset](https://facebook.com/pohjois-savonmaajakotitalousnaiset)



MAA- JA KOTITALOUSNAISET