



Gezellig samen koken en eten!

Alleen eten is iets waar veel ouderen tegenop zien. Het is niet gezellig en kan iemand confronteren met het feit dat hij of zij alleen is. Daarom zijn er de maaltijdgroepen in Veendam. Samen koken en samen eten. Doe je ook mee?

In een groep van zo'n 12/ 15 personen gaan we samen een gezonde maaltijd koken volgens een recept. De groep wordt begeleid door vrijwilligers met kookervaring.

Tijdens het koken en eten kun je gezellig een praatje met elkaar maken. Zo doe je meer sociale contacten op. Uiteraard wordt er ook informatie gegeven over gezond, voordelig en effectief koken.

In de gemeente Veendam zijn er twee maaltijdgroepen: **De Maaltijdkring** en **Heel Sorghvliet kookt**. Zie de verschillende data aan de achterzijde.

Meer informatie en aanmelding

Wil je meer informatie, bijvoorbeeld over de kosten, of wil je je aanmelden? Neem dan gerust contact op met: Sjeni Mustafa.

e-mail: s.mustafa@debasisveendam.nl

telefoon: (0598) - 698 114 of (06) - 461 742 57





Maaltijdkring

Eén keer per twee weken komen we op maandagochtend van 10.00 - 12.30 uur bij elkaar. De locatie is:

deBasis Veendam

Jan Salwaplein 3, Veendam

Jongeren centrum Break!

Aanmelden bij Sjeni Mustafa: 06 - 461 742 57 of 0598 - 698 114

Data van de komende bijeenkomsten:

13 maart, 27 maart, 10 april, 24 april, 8 mei,

26 mei, 5 juni, 19 juni, 3 juli, 17 juli, 31 juli, 14 augustus, 28 augustus, 11 september, 25 september, 9 oktober, 23 oktober, 6 november, 20 november, 4 december en 18 december.

Heel Sorghvliet kookt

Elke derde woensdag van de maand komen we op 's middags bij elkaar van 16.00 - 19.00 uur. De locatie is:

Veencompas, Jan Salwaplein 3, Grote Zaal

Aanmelden bij Sjeni Mustafa: 06- 461 742 57 of 0598 - 698 114

Afmelden bij Marga de Vries 0598 - 620 050

Data van de komende bijeenkomsten:

15 maart, 19 april, 17 mei, 14 juni, 19 juli, 16 augustus, 20 september, 18 oktober, 15 november en 20 december.