

Frühlingsmarkt

Im Humanita

Samstag, 06. April 2019

Von 10.00 bis 18.00 Uhr



Verkaufsstände zum Thema Frühling  
mit kulinarischen Leckereien,  
Dekorationen, Geschenken,  
Selbstgemachtem, und vielem mehr...

Ihr Humanitas Team

# „Koch.Punkt“



Brennt bei Ihnen schon bereits das Kochwasser an?  
Ist das Kochen eines Eis für Sie bereits ein Buch mit  
sieben Siegeln?

Dann ist unser Koch.Punkt genau der richtige  
Treff.Punkt für Sie

## Der Kochkurs im APH Humanitas schafft Abhilfe

Kochen. Plaudern. Essen. Lachen  
Sich begegnen  
All das findet zum ersten Mal statt:

**Donnerstag, 11. April 2019 um 17 Uhr**

In der Küche vom APH Humanitas  
an der Rauracherstrasse 111  
4125 Riehen



In einer Kleingruppe lernen Sie Wichtiges über Ernährung  
50+

Kochen ein einfaches Menü und essen in gemütlicher  
Atmosphäre und regem Austausch

Wir starten mit ein wenig Theorie über gute Ernährung,  
Einfaches, aber gesundes Kochen und Kostenbewusstsein

Anschliessend geht's in die Küche und Sie kochen in  
Kleingruppen entweder Vorspeise/Suppe, Hauptspeise oder  
kümmern sich um das Dessert

Als Abschluss essen Sie gemeinsam und es bleibt noch  
genügend Zeit zum Plaudern, sich Kennenlernen und um  
Erfahrungen auszutauschen



**Kosten: CHF 45.-**

(inkl. Unterlagen, 1 Glas  
Wein, Mineral und  
„Räschte“ - wenn's het)

Anmelde-Frist: **bis 6. April 2019**  
Unter: [haug@humanitas.ch](mailto:haug@humanitas.ch)  
Tel 061/ 426 11 96

Wir freuen uns auf einen schönen Abend mit Ihnen

Das Humanitas Gastro-Team