



## **Zusammen kochen – zusammen essen 2018**

Ein Kurs für Menschen mit einer Hirnverletzung

Ort: Im Gemeinschaftszentrum Oerlikon, Gubelstrasse 10, 8050  
Zürich, 1 UG (Lift vorhanden)

Donnerstags von 18.00 Uhr bis 21.00 Uhr

### Die Daten 2018 – 1. Periode:

25. Januar  
22. Februar  
29. März  
26. April  
31. Mai  
28. Juni

Teilnehmerzahl: 8 Personen

Kosten: Fr. 20.—pro Anlass (inkl. Essen und Getränke)  
6 Kursanlässe  
Gesamtkosten: Fr. 120.—Mitglieder in der 1. Periode

### **Inhalt:**

Gemeinsam planen wir das Menu, erledigen und organisieren den Einkauf, kochen und essen zusammen und verbringen den Abend in geselliger Runde.

### **Ziele**

- wir wollen wieder Lust und Freude finden beim Zubereiten eines Menus
- wir wollen einfache, unkomplizierte (Leib-)Gerichte kochen lernen
- wir wollen das Gekochte in gemeinsamer Runde geniessen
- wir wollen das Gelernte auch zu Hause wieder anwenden können

## Ausgangslage

Nach einer Hirnverletzung sind häufig alltägliche Arbeiten nur noch erschwert oder gar nicht mehr möglich. So ist oft das Kochen auch von einfachen Gerichten erschwert bis ganz unmöglich. Planung, Koordination und Konzentration sind eingeschränkt, häufig behindern zusätzlich körperliche Einschränkungen den Umgang mit Töpfen und Pfannen.

## Leitung

Silke Frölich, Gesundheitsberaterin GGB, Segantinstr. 73, 8049 Zürich, 043 311 56 45

## Anmeldung bei

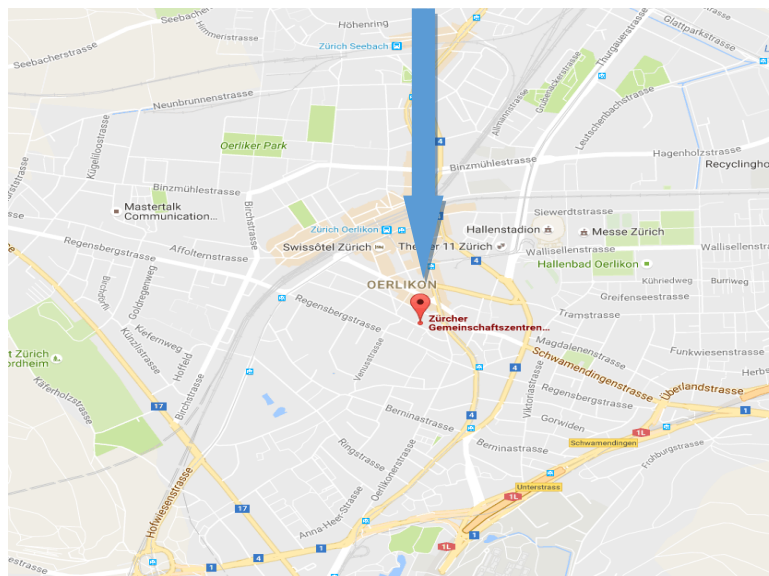
FRAGILE Zürich, Geschäftsstelle, Alderstr. 40, 8008 Zürich  
Tel. 044 262 61 13; E-Mail: [zuerich@fragile.ch](mailto:zuerich@fragile.ch)

## Kursort

Gemeinschaftszentrum Oerlikon  
Gubelstrasse 10  
8050 Zürich

Anreise ab Bahnhofquai Zürich  
Tram Nr. 10 oder 14 Richtung Oerlikon  
bis Haltestelle Regensbergbrücke

## Kochkurs



### Annullationsbedingungen:

Bis 1 Monat vor Veranstaltungsbeginn: Sie erhalten den vollen Kursbeitrag zurück.  
Bis 30 – 15 Tage vor der Veranstaltung: Sie erhalten 50 % der Kosten zurück.  
Ab 14 Tagen vor der Veranstaltung: Eine Rückerstattung ist leider nicht mehr möglich.

Bei Absagen aus Krankheitsgründen bezahlen wir Ihnen den Teilnehmerbeitrag zurück.  
Ausnahme sind Angebote mit Übernachtung. Wenn uns das Herbergshaus Ihr Zimmer in Rechnung stellt, müssen wir Ihnen diese Kosten verrechnen.  
Bitte, melden Sie sich so früh wie möglich ab, wenn Ihnen der Kursbesuch nicht möglich ist.  
Für versäumte Kursanlässe besteht kein Anspruch auf Rückerstattung. Kursanlässe können nicht nachgeholt werden.  
KursteilnehmerInnen sind für eine ausreichende Versicherungsdeckung selbst verantwortlich.