

Der Ort

Gemeinschaftszentrum Oerlikon

Gubelstrasse 10
8050 Zürich

Kurs A: Am zweiten Montag im Monat
Kurs B: Am letzten Donnerstag im Monat
Zeit: 18.00 bis 21.00 Uhr
Kosten: CHF 28.– für Mitglieder
(inklusive Essen)

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.
Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Leitung und Begleitung

Werner Oberholzer, eidg. dipl. Koch. Er bringt ein grosses Fachwissen rund ums Kochen mit. Zudem hat er Erfahrung mit Menschen mit Hirnverletzungen und körperlichen Einschränkungen.

Wegbeschreibung

Vom Bahnhof Oerlikon ist das Gemeinschaftszentrum in zirka 10 Fussminuten zu erreichen. Vom Hauptbahnhof Zürich Tram Nr. 14 Richtung Seebach und bei der Haltestelle Salersteig aussteigen. Von dort sind es zirka 5 Fussminuten.

Unterstützung

**Wir freuen uns über Ihre
Mitgliedschaft.**

Die Kurskosten decken unseren Aufwand nicht. Bitte unterstützen Sie unsere Dienstleistungen und Projekte. Dann können wir auch in Zukunft Betroffene und Angehörige auf ihrem Weg begleiten. Herzlichen Dank.

Jährlicher Mitgliederbeitrag

Einzelperson CHF 50.–
 Paar/Familie CHF 80.–

FRAGILE ZÜRICH
Alderstrasse 40
8008 Zürich

044 262 61 13
zuerich@fragile.ch
www.fragile-zh.ch

Jetzt spenden

IBAN CH18 0900 0000 8001 1964 8



Kochen

in Zürich

**Begleitet kochen und essen für
Menschen mit Hirnverletzung**



Zusammen geniessen

Gemeinsam macht das viel mehr Spass: Wir schnippeln, rüsten, braten und kochen. Wir plaudern, lachen und lassen den Alltag hinter uns. Während uns Werner Oberholzer Tipps für leckere, gesunde Menüs gibt.

Beim Essen sprechen wir über unsere Wünsche und entscheiden, was wir beim nächsten Mal kochen sollen. Sie erhalten alle Rezepte. Dann können Sie diese zu Hause einfach nachkochen.

Aus diesen monatlichen Treffen entstehen wertvolle Kontakte. Unter Menschen, die von Hirnverletzungen betroffen sind. Das gemeinsame Kochen und Essen stärkt unseren Magen und unser Gemüt.

Das bringt es Ihnen

Die Kochabende bewirken viel Gutes:

- Sie verbessern Ihre Fähigkeiten
- Sie lernen Neues
- Sie erhalten Kochtipps für zu Hause
- Sie beschäftigen sich sinnvoll
- Sie geniessen gesellige Stunden
- Sie lernen andere Betroffene kennen
- Sie treffen auf Gleichgesinnte

Neben dem Kochen erfahren Sie viel Nützliches über andere alltägliche Herausforderungen. Dank fachkundiger Leitung. Freuen Sie sich auf einen genussvollen Abend.

Interessiert? Dann nehmen Sie mit uns Kontakt auf. Gerne organisieren wir für Sie einen Schnupper-Abend im Kochkurs in Zürich Oerlikon.

Kontakt

044 262 61 13
zuerich@fragile.ch

Die Teilnehmenden

Eingeladen sind Menschen, die von einer Hirnverletzung betroffen sind. Sei es nach einem Unfall, Schlaganfall, Hirntumor oder einer Hirnblutung.

Die einfühlsame, fachliche Begleitung trägt dazu bei, verlorene oder reduzierte Fähigkeiten wiederaufzubauen. So auch das Kochen. Sie erhalten Unterstützung, Tipps und lernen in aller Ruhe und in Ihrem Tempo Neues dazu. Sie tauschen sich mit den anderen über Herausforderungen oder Erfahrungen aus. Wenn Sie dies möchten. Und Sie können so sein, wie Sie sich gerade fühlen.

Dieses Zusammensein ist sehr wertvoll. Weil Sie auf Gleichbetroffene treffen, die Sie verstehen. Das fördert den Austausch. Stärkt das Selbstvertrauen. Gibt Kraft und Mut für den Alltag.



*«Zusammen kochen und lachen
macht es einfacher.»*

Andreas Z., Teilnehmer

