



STIFTUNG
FOKUS FAMILIE

FAMILIENKOCHEN

WORUM GEHT ES?



Gesund und
günstig kochen



Mehr Geld
für anderes



Neue
Freundschaften

Mit unserem Küchenprogramm werden Familien in der Zubereitung einer ausgewogenen Ernährung und kostengünstigen Küche unterstützt. Kochkurse unter der Anleitung von unseren Fachkräften vermitteln den Eltern und ihren Kindern wertvolles Wissen. Neue Freundschaften entstehen unter den Familien.

WIE VIEL KOSTET ES?



Es ist
kostenlos



Kochbuch
als Geschenk



Spass
mitbringen

Der Kochkurs wird von der Stiftung organisiert und finanziert. Mitbringen: gute Laune und Spass an neuem Wissen. Um auch nach dem Kurs gesund und günstig kochen zu können, erhalten Sie ein persönliches Kochbuch.



ABLAUF DES ABENDS



Einkauf- und Ernährungstipps



Kochen mit Kindern



Gemeinsames Essen



Zeit für Freundschaften



1



2

FACHKRÄFTE

1. Sandra und Beat Stofer

Hotel und Restaurant Balm, Meggen

Als Familien- und Lehrbetrieb freut es uns, die Menüs für den Kochkurs auszuarbeiten. Diese sind zu Hause einfach umsetzbar, ausgewogen gestaltet und alltagsgerecht.

2. Simone Blank

Hauswirtschaftslehrerin

Als alleinerziehende und berufstätige Mutter weiss ich, wie hilfreich es ist, Unterstützung für die Bewältigung des Alltages zu bekommen. Der Kurs wurde mit meinem beruflichen Fachwissen aufgebaut, damit das neue Wissen nachhaltig angewendet werden kann.

WANN & WO

Sie treffen sich mit anderen Familien jeweils einmal im Monat an einem Abend. Das Programm findet in der Region Luzern statt. Das Küchenprogramm wird jeweils an sechs Abenden durchgeführt.

- 1× im Monat
- Raum Luzern
- findet 6× statt

ANMELDUNG

Anmeldung zum Küchenprogramm unter www.fokusfamilie.ch/küche möglich.

Weitere Auskünfte auf info@fokusfamilie.ch oder 041 511 35 00.

