



## OVER GEZOND ETEN EN DUURZAME VOEDING (met kookworkshop)

**THEMA:** Duurzame samenleving

**AANTAL TAALICONEN:** 3

**WERKVORM:** Lezing + workshop

**BEGELEIDER:** Joke Custers

**MIN/MAX AANTAL DEELNEMERS:** 12/20

**AANTAL SESSIES/DUUR SESSIE:**

1 keer 2,5 uur + 1 keer 3 uur

**PRIJS SAMENWERKING (PER**

**DEELNEMER):** Standaardprijs: €29

Kortingsprijs: €21

Verhoogde tegemoetkoming: €5,8

**PRIJS UITKOOP:**

€305 + €7 ingrediënten p.p. + km-vergoeding

**VERANTWOORDELIJKE**

**VORMINGSWERKER:** Veerle Timmermans

**BENODIGD MATERIAAL:** Beamer + keuken

### INHOUD:

Dat gezond eten belangrijk is, weten we allemaal. Maar hoe begin je eraan?

In de lezing geeft Joke tips die je vooral bewuster helpen omgaan met voeding. Het gaat niet over goed of slecht, maar over doordachte keuzes maken die bij jou passen. We combineren gezonde en duurzame voeding. Zo winnen zowel jij als het milieu.

Tijdens de kookworkshop ga je aan de slag met de tips van Joke. We koken samen lekker en gezond.