



Märtplatz 19
8307 Effretikon

www.lebensphase3.ch

Kochkurs für Seniorinnen und Senioren

Wir laden Sie herzlich ein zu unserem unter fachkundiger Leitung geführten Kochkurs. Gemeinsam möchten wir einfache, gesunde und schmackhafte Gerichte zubereiten, die Freude machen und sich gut in den Alltag integrieren lassen. Der Kurs eignet sich für alle – ganz egal, ob Sie viel Kocherfahrung haben oder einfach Neues ausprobieren möchten.

Was Sie erwartet:

- Gemeinsames Kochen in entspannter Atmosphäre
- Alltagsnahe Rezepte, die leicht gelingen
- Freude am Kochen und Geniessen

Kursdaten	Dienstag 6. bis Mittwoch, 7. Oktober 2026
Kurszeiten	11:00 bis ca. 15:00 Uhr
Ort	Schulküche Sekundarschulhaus Grafstal, Rütelistrasse 1 Bus 657 ab Bahnhof Effretikon, Haltestelle Grafstal Oberdorf
Material	wird zur Verfügung gestellt
Kosten	für Mitglieder CHF 50.-, für Nichtmitglieder CHF 75.- pro Tag Inklusive Mahlzeiten
Kursleitung	Elisabeth Stolz Fachlehrerin für Haushaltkunde
Anmeldung	per E-Mail an: brigitte.vey@bluewin.ch
Anmeldeschluss	20. September 2026

Wir freuen uns sehr auf Ihre Teilnahme und zwei schöne, lehrreiche und genussvolle Tage.

Herzliche Grüsse

Brigitte Wey
Vizepräsidentin lebensphase3