

"Healthy Brain, Body & Soul"
Cooking/Nutrition Class
with Chef Gundega



The foods we eat play a huge role in the structure and health of our brains. They can help improve memory, concentration, and overall brain health.

Chef Gundega will demonstrate how to conveniently prepare wholesome food for yourself and share with family, friends, and community. You don't have to be a professional chef to learn and make simple step-by-step food that nourishes your brain, body and soul. Come and join these classes and take home recipes that will bring a smile to your table and your life.

When: Friday, July 12th & 26th, 2024
9:30am-10:30am

Where: The HUB, 236 Monterey St., Salinas

To register please call 831-646-5050

***Taxi Vouchers available, if transportation is an issue please ask about them when you call to register.



"Cerebro, cuerpo y alma sanos" Clase de cocina y nutrición



Los alimentos que comemos juegan un papel muy importante en la estructura y salud de nuestro cerebro. Pueden ayudar a mejorar la memoria, la concentración y la salud cerebral en general.

El chef Gundega le demostrará cómo preparar cómodamente alimentos saludables y compartirlos con familiares, amigos y la comunidad. No es necesario ser un chef profesional para aprender y preparar paso a paso comida sencilla que nutra tu cerebro, cuerpo y alma. Ven y únete a estas clases y llévate a casa recetas que traerán una sonrisa a tu mesa y a tu vida.

Cuándo: viernes 12 y 26 de julio 2024,
9:30am - 10:30am

Dónde: El HUB, 236 Monterey St., Salinas

Para registrarse por favor llame al 831-646-5050

***Vales de taxi disponibles; si el transporte es un problema, pregunte por ellos cuando llame para registrarse .

