

"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, April 12 & June 14, 2024
1:00—2:00pm

Where: Los Abuelitos Senior Apartments
528 E. Market St., Salinas 93905



"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 de abril y 14 de junio 2024,
1:00pm - 2:00pm

Dónde: Los Abuelitos Senior Apartments
528 E. Market St., Salinas 93905



Healthy
Aging

alliance
on aging

CHISPA
WE BUILD NEIGHBORHOODS