



Cooking Matters for Adults

Community Health Connection will be offering four six week sessions of this class. During each six week session, you will learn how to get the most out of your meals and practice applying what you've learned at home.

Each Cooking Matters for Adults class will be led by a team of volunteers. They are trained to help you find changes you can make to your eating, cooking and food-shopping habits. Volunteers will include chefs, nutritionists and other community members. While volunteers will share what they know best, they will also seek your input. After all, you are the expert on your own life.

Throughout the session, you will learn how to make foods that are tasty, healthy and low cost. Then, you will share what you've made together. You will also learn how to choose healthy foods and stretch your food dollars.

To make the most of your time:

- **Get involved** – Commit to coming each week and being an active participant in class.
- **Share your experiences** – You know what your likes, dislikes and challenges are. Let your instructors know so that the class can address them.
- **Ask questions** – Bring up topics you want to know more about. Or, ask for more information if you need it. Your questions will help your classmates too.
- **FREE groceries** – Apply what you learned in class each week at home. Use the groceries you receive each week to make a meal. Push yourself to take the weekly challenges.

By joining Cooking Matters for Adults, you are taking a big step to ensure that you and your family are making the most out of your meals.

Cooking Matters for Adults is part of Share Our Strength's Cooking Matters program, which provides courses on nutrition, cooking and budgeting to people of all ages. **To sign up please call 918.622.0641. All classes will be held in English and Spanish on Tuesdays from 9:00 – 11:00 am at our 21st & Mingo Location.**

Session 1
January 10
January 17
January 24
January 31
February 7
February 14

Session 2
April 4
April 11
April 18
April 25
May 02
May 09

Session 3
June 27
July 11
July 18
July 25
August 1
August 8

Session 4
September 26
October 3
October 10
October 17
October 24
October 31





Cooking Matters para Adultos

La Conexión Médica ofrecerá una clase por semana will be offering four six week sessions of this class. Durante estas seis semanas, usted participara en clases prácticas de cocina y nutrición acerca de cómo puede obtener el mejor provecho de sus comidas – y practicara aplicando lo aprendido, en su casa.

Cada clase del curso Cooking Matters para adultos será dirigida por un equipo de voluntarios. Ellos están capacitados para ayudarlo a identificar cambios que puede hacer en sus hábitos alimenticios, en su forma de cocinar y en la forma en la que compra sus alimentos. Los voluntarios incluyen chefs, nutricionistas y otros miembros de la comunidad. Aunque los voluntarios compartirán lo mejor de sus conocimientos, también buscaran su participación, ya que usted es el experto de su propia vida.

A través del curso Cooking Matters para adultos, usted aprenderá la forma de preparar alimentos que sean sabrosos, saludables y económicos – y luego compartiría con el grupo lo que haya preparado. También aprenderá como elegir alimentos saludables y como estirar su presupuesto.

Para aprovechar su tiempo al máximo:

- **Participe** – Comprométase a asistir cada semana y a participar activamente en clase.
- **Comparta sus experiencias** – Usted sabe que es lo que le gusta, lo que no le gusta y cuáles son los desafíos. Permita que sus instructores conozcan esta información para que la clase pueda abordarla.
- **Haga preguntas.** – Comente temas de los que quiera conocer más detalles, o solicite más información si la necesita. Sus preguntas también ayudarán a sus compañeros de clase.
- **Comestible GRATIS** – Aplique lo que aprendió en clase cada semana en casa. Use los alimentos que recibe cada semana para preparar una comida. Motívese a tomar los retos semanales.

Felicitaciones por unirse al curso Cooking Matters para adultos y por tomar este paso para garantizar que usted y su familia están obteniendo el mejor provecho de sus comidas.

El curso Cooking Matters para adultos es parte del programa Cooking Matters de Share Our Strength, el cual ofrece clases sobre nutrición, cocina y presupuesto para personas de todas las edades. **Para citas llámé al: 918.622.0641. Todas las clases serán en Inglés y Español, los días Martes de 9:00 a 11:00 am.**

Sesión 1
10 de enero
17 de enero
24 de enero
31 de enero
7 de febrero
14 de febrero

Sesión 2
4 de abril
11 de abril
18 de abril
25 de abril
2 de mayo
9 de mayo



Sesión 3
27 de junio
11 de julio
18 de julio
25 de julio
1 de agosto
8 de agosto

Sesión 4
26 de septiembre
3 de octubre
10 de octubre
17 de octubre
24 de octubre
31 de octubre