



 Proudly Community Action House

January 2025 Classes

- **Wednesday, January 8, 1:00-2:00pm, Healthy@Home Cooking Class: Vegan and Gluten Free Chili and Cornbread**
 - Vegan and Gluten Free Chili and Cornbread: learn how to make this heart healthy, protein-dense meal with no added fat. A flavorful and warm combination to satisfy those winter appetites! Class taught by Rhonda Chamberlain.
- **Tuesday, January 14, 1:00-2:00pm, Healthy@Home Cooking Class: Quinoa Black Bean Veggie Burgers**
 - Quinoa Black Bean Veggie Burgers: Learn how to make this filling and delicious plant-based main dish and discuss vegan and gluten-free variations. Class taught by personal chef, Chef Julie Robbert.
- **Thursday, January 23, 5:30-7:00pm, Healthy@Home Cooking Class: Eat Your Way to a Healthy Weight (registration is required for this class - use link below)**
 - Discover how delicious food can help you achieve and maintain a healthy weight! Explore how to prepare balanced, flavorful meals that support your goals and fit your lifestyle. Class taught by Healthy@Home Coordinator, Paula Manni-Pohler, and Corewell Health Dietician, Heidi Lynema.
- **Saturday, February 1, 10:00-11:30am, Healthy@Home Family-Friendly Cooking Class: Break your Fast with Breakfast!**
 - Breakfast: During this family-friendly class, explore the importance of a healthy breakfast, learn how to make egg cups and baked oatmeal, and sample dishes along the way. Class taught by Corewell Health Dietician, Heidi Lynema.



Sign up here!

<https://rb.gy/lzbyry>

All Classes are free and open to the public, children are welcome with supervision.
Food Club & Opportunity Hub Kitchen: 739 Paw Paw Drive, Holland

QUESTIONS? Contact | heal@communityactionhouse.org or (616) 392-2368 ext. 165



 Community Action House

Clases para enero

- **Miércoles, 8 de enero, 1:00-2:00pm, Clase de cocina de Saludable en Casa: Chili y Pan de Maíz Vegano y Sin Gluten**
 - Chili y pan de maíz veganos y sin gluten: aprenda a preparar esta comida saludable para el corazón, rica en proteínas y sin grasas añadidas. Una combinación sabrosa y cálida para satisfacer los apetitos invernales. Clase impartida por Rhonda Chamberlain.
- **Martes, 14 de enero, 1:00-2:00pm, Clase de cocina de Saludable en Casa: Hamburguesas Vegetales de Frijoles Negros**
 - Hamburguesas Vegetales de Quinoa y Frijoles Negros: Aprenda a hacer este delicioso plato principal a base de plantas y discuta las variaciones veganas y sin gluten. Clase impartida por el chef personal, Chef Julie Robbert.
- **Jueves, 23 de enero, 5:30-7:00pm, Clase de cocina de Saludable en Casa: Comiendo su camino hacia un peso saludable (se requiere inscripción para esta clase - utilice el enlace de abajo)**
 - ¡Descubra cómo la comida deliciosa puede ayudarte a alcanzar y mantener un peso saludable! Explore cómo preparar comidas balanceadas y sabrosas que apoyen sus metas y se ajusten a su estilo de vida. Clase impartida por la Coordinadora de Healthy @ Home, Paula Manni-Pohler, y la Dietista de Corewell Health, Heidi Lynema.
- **Sábado, 1 de febrero, 10:00-11:30am, Clase de Cocina Familiar de Saludable en Casa: ¡Rompe tu ayuno con el desayuno!**
 - Desayuno: Durante esta clase para toda la familia, explore la importancia de un desayuno saludable, aprenda a preparar tazas de huevo y avena horneada, y pruebe platos en el camino. Clase impartida por la Dietista de Corewell Health, Heidi Lynema.



¡Inscríbete aquí!
<https://rb.gy/lzbyry>

**Todas las clases son gratuitas y abiertas al público,
los niños son bienvenidos con supervisión.**

El Club de Comida y el Centro de Oportunidades: 739 Paw Paw Drive, Holland

¿PREGUNTAS? | heal@communityactionhouse.org or (616) 392-2368 ext. 165