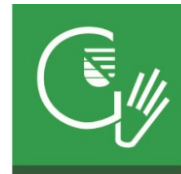


Gesunde Ernährung 60+



Landesverband
der Gehörlosen
Sachsen e.V.

Gesunde Ernährung spielt in jedem Alter eine wichtige Rolle.
Welche besonderen Bedürfnisse hat man mit 60+?
Worauf muss man achten?



Schwerpunkte im Überblick:

- theoretische Grundlagen gesunder Ernährung 60+
- Ratschläge zur Küchenorganisation und zum Einkauf
- Informationen zur Lebensmittelauswahl und Gestaltung von Mahlzeiten:
 - Schnelle Zubereitung von leckeren Gerichten für den Alltag
 - Kostengünstig aber gesund einkaufen
 - Zeitmanagement in der Küche
- Wir bereiten ein gesundes Mittagessen zu und essen anschließend gemeinsam.



Kursleiterin Gunda Schrock freut sich auf eure Teilnahme!

WANN?

15.05.2019 (Mittwoch) von 9.30 bis 13.15 Uhr

WO?

Volkshochschule Dresden, Annenstraße 10, 01067 Dresden

Treffpunkt: zwischen 9.00 und 9.15 Uhr vor der Volkshochschule

WIE VIEL?

Teilnehmerbeitrag: 20,- € pro Person (10 € Kursgebühr + 10 € für Speisen; vor Ort zu zahlen)

Teilnehmerbeitrag für Nichtmitglieder LV: 25,- € pro Person

Achtung! Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

- - - *Gefördert von der KNAPPSCHAFT* - - -

Anmeldung „Gesunde Ernährung 60+“

Name Verein:

Name Teilnehmer/in:

Fax/E-Mail:

Bitte um Anfahrtsplan öffentliche Verkehrsmittel: ja nein

Nach der **Anmeldefrist - 30.04.2019** - bekommt ihr eine Bestätigung!
Diese Anmeldung ist fest. Anmeldungen können bis 30.04.2019 kostenlos zurückgenommen werden. Abmeldung nach 30.04.2019 → voller Teilnehmerbeitrag.

Fax an 0351/ 803 07 72 oder E-Mail an d.natschack@deaf-sachsen.de