

Ernährung im Alter



Donnerstag, 11. Juni 2020, 18:15 – 20:45 Uhr
Gehörlosenzentrum, Oerlikonerstrasse 98, 8057 Zürich

Inhalte und Ziele

- Der Körper vom Mensch braucht Energie, deshalb essen wir. Doch wie können wir auf eine gesunde Ernährung achten, wenn wir schon etwas älter sind?
- Informationen über die vielfältige Ernährung.
- Welche Ernährung ist gut und welche nicht? z.B. zu viel Fett oder Zucker usw.
- Es gibt Tipps, Kursunterlagen und Platz für Austausch und Fragen.

Zielgruppe für alle interessierten Personen
Kursleitung Andrea Beck, Heilpraktikerin, Ernährungsberaterin
Kommunikation Deutsch mit Gebärdensprachdolmetschen
Kosten Fr. 5.- pro Person
Anzahl 5 - 20 Personen

Anmeldeschluss **28. Mai 2020** an z-angebote@sichtbar-gehoerlose.ch