

Vegan – Grundlagen



Dienstag, 23. Juni 2026, 18:15 – 20:45 Uhr
Gehörlosenzentrum, Oerlikonerstrasse 98, 8057 Zürich

Inhalte und Ziele

Gemeinsam entdecken wir Schritt für Schritt die Grundlagen der veganen Lebensweise. Der Kurs richtet sich an Anfänger:innen sowie an Personen mit ersten Vorkenntnissen.

- Was bedeutet vegane Ernährung und wie sieht sie im Alltag aus?
- Welche Lebensmittel sind vegan – und welche nicht?
- Aus welchen Gründen entscheiden sich Menschen für eine vegane Lebensweise (Tiere, Gesundheit, Umwelt)?
- Ist eine vegane Ernährung gesund und worauf sollte man achten?
- Praktische Tipps für den Alltag und die Ernährung

Am Ende bleibt ausreichend Zeit für Fragen und Austausch.

Zielgruppe	für alle interessierten Personen
Kursleitung	Monika Goldefusova
Kommunikation	Gebärdensprache
Kosten	Fr. 5.-- pro Person
Anzahl	5 - 15 Personen

Anmeldeschluss **Di, 19.5.2026** www.sichtbar-gehoerlose/anmeldeformular



Anmeldeformular