Lebenshilfe
Frankfurt (Oder)

vis á vis
TREFF GESUNDHEIT UND TEILHABE

Gefördert durch die
AKTION MENSCH

NEU im vis á vis

Auch 2024 begleiten wir Sie mit neuen Angeboten im Rahmen der Angebote Prävention und Gesundheit und laden zu den Praxisveranstaltungen schmackhaft und gesund Kochen ein:

Gesund essen mit Spaß

Termine: **20.02.2024 | Uhrzeit: jeweils 16:30 Uhr**
27.02.2024
05.03.2024
12.03.2024
19.03.2024
und 26.03.2024

Ort: vis-à-vis | Treff Gesundheit und Teilhabe
der Lebenshilfe Frankfurt (Oder)
Wallensteinstr. 9, 15232 Frankfurt (Oder)

Begleitung: Manuela Friemel – essen akademie

Inhalte:

- wo beginnt ausgewogenes Kochen und Genießen
- Basisrezepte – alltagtauglich und gut zu variieren
- auf das Süße nicht verzichten müssen
- Rezeptvorschläge für einen ausgewogenen Säure-Basen Haushalt
- was tun, wenn mein Körper streikt
- Ihre Fragen, Wünsche und Anregungen …

Wir freuen uns auf Sie!

Anmeldung: bitte telefonisch unter 0335 280510 – 48
oder per E-Mail: visavis@lebenshilfe-ffo.de