

Tipps und Tricks rund um die Ernährung Generation 70plus



70+
KOSTPROBE

Im Laufe des Lebens verändert sich natürlicherweise bei allen Menschen der Stoffwechsel. Sinnvoll ist eine Ernährung, die dies berücksichtigt. Eine anerkannte Fachkraft für Ernährung bietet Ihnen direkt vor Ort Tipps und Tricks für den Alltag zu den jeweiligen Themen:

„Augen auf beim Kauf – was ist drin?“

Dienstag, 27. August 2019, 10 und 11 Uhr



„Welche Nährstoffe sind besonders wichtig?“

Dienstag, 10. September 2019, 10 und 11 Uhr



„Essen und Trinken bei speziellen Ernährungsbedürfnissen“

Dienstag, 24. September 2019, 10 und 11 Uhr

„Körperliche und geistige Fitness durch gute Lebensmittelauswahl“

Dienstag, 1. Oktober 2019, 10 und 11 Uhr



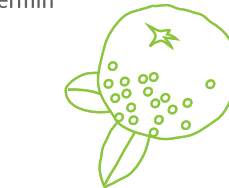
„Dose, Tiefkühlware oder doch lieber frisch?“

Dienstag, 15. Oktober 2019, 10 und 11 Uhr



„Gesundheit mit heimischem Gemüse“

Dienstag, 29. Oktober 2019, 10 und 11 Uhr



Teilnahme kostenfrei, Dauer 30 Minuten

Anmeldungen ab Mittwoch vor dem jeweiligen Termin
beim ServiceCenter unter 0441 235-4444

Kleine Kostprobe gratis zum Mitnehmen

Ort: aktiv und irma Markt
Alexanderstraße 328, 26127 Oldenburg
Treffpunkt: Infotresen



Herausgeber

Stadt Oldenburg, Der Oberbürgermeister
Gesundheitsamt, August 2019
Bildnachweis: Stadt Oldenburg

Allgemeine Anfragen an die Stadt Oldenburg bitte an das ServiceCenter.
Telefon: 0441 235-4444