Gesunde Ernährung für Senioren: Kostenlose Kochkurse in Steglitz- Zehlendorf!

Erfahren Sie vom 14. bis 25. Oktober 2024, wie Senioren gesund und lecker essen können. Kostenlose Kurse in Steglitz-Zehlendorf!

In der Zeit vom 14. bis 25. Oktober 2024 finden in Steglitz-Zehlendorf die Aktionstage „Gut und gesund essen im Alter“ statt. Organisiert von der AG „Bewegungsförderung und Ernährung“ des Runden Tisches „Gut älter werden in Steglitz-Zehlendorf“, sollen diese Tage ein Bewusstsein für die speziellen Ernährungsbedürfnisse älterer Menschen schaffen. Neben wertvollen Informationen werden die Veranstaltungen praktische Koch- und Essensangebote bieten, die darauf abzielen, gesunde und schmackhafte Küche zu fördern. Dabei wird großer Wert auf die Verwendung regionaler, nachhaltiger und preiswerter Zutaten gelegt.

Die Teilnahme an den Aktivitäten ist meist kostenlos oder gegen eine kleine Spende möglich. Gesundheitsstadträtin Carolina Böhm betont die Bedeutung von gesunder Ernährung für Senioren, insbesondere für diejenigen mit begrenztem Budget. Sie erwähnt, dass immer mehr soziale Einrichtungen in der Region preiswertes Essen und gesunde Ernährungskompetenzen fördern. Interessierte können sich ein gedrucktes Programm in Bürgerämtern, Bibliotheken oder Seniorenfreizeitstätten abholen, während die vollständigen Angebote auch online unter „Aktionstage Gut und gesund essen im Alter“ zur Verfügung stehen.

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de