

Gesundheit

Der Stadtteilladen Stöcken, das Projekt „Gesund in Stöcken 2 „ und das Projekt „Gesund leben - gesund bleiben in Stöcken“ laden zu einer zweiteiligen Gesundheitsreise ein.

**Mittwoch,
22. März 23 • 16-19 Uhr**
**„Vitamine und Co -
dem Immunsystem auf die
Sprünge helfen“.**

Gemeinsam bereiten wir an diesem Nachmittag leckere und gesunde Smoothies zu.

Die Teilnehmenden erfahren praktisches und theoretisches Wissen über die Bedeutung von Vitaminen und anderen natürlichen Zusatzstoffen in unserer Ernährung. Was stärkt unser Immunsystem und damit unsere Gesundheit, vor allem in der kalten Jahreszeit.

Neben dem gemeinsamen Erleben, gibt es Zeit zum Probieren, Rezepte und eine kleine Überraschung zum Mitnehmen.



14. Juni 23 • 16-19 Uhr

„Salate to go -

**Leckere und gesunde Alternativen
für die Mittagspause“**

Gemeinsam werden zwei verschiedene Salate zubereitet.

Idee ist eine gesunde Alternative für die Mittagspause am Arbeitsplatz kennenzulernen. Klimafreundlichkeit findet ebenso seine Beachtung. Es werden ausschließlich vegetarische Zutaten ausgewählt und auch die Verpackung ist umweltfreundlich gewählt. Die Teilnehmenden erfahren praktische Tipps für den Alltag.



Wo:

Stadtteilladen Stöcken im
Stadtteilzentrum Stöcken,
Eichsfelder Str. 101

Anmeldung:

vorab über

stadtteilladen.stoecken@web.de
oder 0511-70033761

Teilnahmegebühr jeweils:

5 € / Ermäßigt 3,50 €