

Wann? Wo?
Freitag, 23.06.2023
15:30 - 18:30

Schmollerplatz
12435 Berlin

Workshop

eigen
initiative
Selbsthilfekontaktstelle

organisiert durch:

Selbsthilfekontaktstelle
Treptow-Köpenick

Genossenschaftsstraße 70

12489 Berlin

030 631 09 85

eigeninitiative@ajb-berlin.de

www.eigeninitiative-berlin.de

gefördert durch die Senatsverwaltung für Arbeit, Integra-
tion und Soziales und die gesetzlichen Krankenkassen.



Ernährung bei Sommerhitze – so schmeckt der Sommer

In der Sommerhitze läuft unser Körper nicht auf Normalbetrieb, wir fühlen uns schnell schlapp und müde. Wie ernähren wir uns sommergerecht und nachhaltig, um gesund und fit den Sommer genießen zu können?

Gemeinsam mit Catrin Bechimer (Diätassistentin, Gründungsmitglied „RESTLOS GLÜCKLICH“ e.V.) bereiten wir aus geretteten Lebensmitteln einfache und gesunde Sommergerichte zu und erfahren mehr über wohltuende Ernährung an heißen Tagen und kreative Resteverwertung.

Nicht vergessen: Schürze, Behältnisse für übrige Lebensmittel, Block & Stift und natürlich Appetit.

Die Kurse finden im Freien statt und werden bei schlechtem Wetter in den Innenraum verlegt. Familien sind herzlich eingeladen, Kinder ab 6 Jahren können teilnehmen unter Begleitung einer erwachsenen Bezugsperson.

**Wir bitten um Anmeldung unter
030 631 09 85 oder
eigeninitiative@ajb-berlin.de.**