

Kerpener Netzwerk *55plus*



Kolpingstadt Kerpen
Pressestelle
Jahnplatz 1
50171 Kerpen
Postfach 2120
50151 Kerpen
Telefon (02237) 58-382
Telefax (02237) 58-350
presse@stadt-kerpen.de
www.stadt-kerpen.de

Kerpen, den 19.08.2014

Kann denn Essen Sünde sein? Erährungsberatungskurs in Kerpen Brüggen

Das Kerpener Netzwerks *55plus* veranstaltet in Kooperation mit dem Katholischen Bildungswerk im Rhein-Erft-Kreis eine dreiteiligen Vortragsreihe, bei der sich alles um das Thema „Ernährung“ dreht.

Es betrifft uns alle: Essen und Trinken. Jeder hat seine Meinung dazu, ob gut informiert oder mit gesundem Halbwissen. Was ist dran an gut gemeinten Ratschlägen? Wie schafft man es gesund und abwechslungsreich zu essen? Was steckt überhaupt in den Lebensmitteln und worauf sollte man dabei achten? Wie sieht es aus im Kampf gegen Kilos? Was hat es mit Süßstoffen, Kaffee und Butter auf sich? Worauf kommt es an, wenn Milch oder glutenhaltige Getreide nicht vertragen werden? Und was ist bei Diabetes wichtig? Fragen über Fragen, die in diesem Seminar fachkundig von der Referentin Kirsten Metternich beantwortet werden.

Das Seminar findet jeweils montags am 06.10, 03.11. und 01.12.2014 von 18:00 bis 19:30 Uhr im AWO-Pavillon, Raphaelstr./Gabrielweg, 50169 Kerpen-Brüggen statt. Die Teilnahmegebühr beläuft sich auf 30,- € (10.-€ je Termin).

Verbindliche Anmeldungen:
Birgit Große-Wächter, Stadt Kerpen, Telefon 02273/58145