



Koordinierungs-, Kontakt- und
Beratungsangebote für Menschen
mit geistiger Behinderung

KoKoBe Leverkusen
Gerhart-Hauptmann-Str. 34 a
51379 Leverkusen
Tel.: (02171) 3 40 79 28



Info-Abend

Gesund essen – Wie geht das?

Burger, Pommes, Currywurst – klingt lecker, aber ist das gesund? Was bedeutet es eigentlich, sich „gesund“ zu ernähren? Und wie muss ich essen wenn ich ein paar Kilo abnehmen möchte?

Wir haben Meike Mayer eingeladen. Sie ist eine Expertin zum Thema Ernährung. Das heißt, sie kennt sich sehr gut aus. An diesem Abend wird sie viele Tipps zum Thema Ernährung geben. Und sie wird Ihre Fragen beantworten.

Freuen Sie sich auf einen spannenden Abend!

Bringen Sie gerne eine Verpackung eines Lebensmittels mit, das sie gerne essen.
Wir werden gemeinsam prüfen, was an Gesundem drin steckt.

Wann?	Am Donnerstag, den 20. Januar 2022, 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr
Wo?	Lebenshilfe Leverkusen e.V., Wohnstätte Stegerwaldstrasse 4, Leverkusen Großer Saal
Was kostet es?	Es ist kostenlos.
Mit wem?	Mit Meike Mayer vom VGS (Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie Leverkusen e.V.)



Für den Info-Abend gelten 2G-Regeln. Das bedeutet, dass man entweder genesen oder geimpft ist. Bitte bringen Sie Ihren Nachweis mit.

Bitte melden Sie sich bei der KoKoBe Leverkusen dafür an (**bis zum 06.01.2022**).
Telefonisch unter: 02171/3407928 oder per E-mail: info@kokobe-lev.de