Essen & Trinken weckt gute Gefühle

Runder Tisch für Senioren*Fragen* Mettmann e.V.

Kontakt:

Tel.: 02104-980 466
Neanderstraße 85
40822 Mettmann
rtfs@mettmann.de
www.rtfs-mettmann.de

Gesunde Ernährung 2019

Nützliche Tipps rund ums Essen & Trinken

Veranstaltungen und Beratung

Runder Tisch für Senioren*Fragen* Mettmann e.V.

Nützliche Tipps rund ums Essen & Trinken Veranstaltungen und Beratung 2019

Tag	Zeit	Aktion, Ort & weitere Informationen	Veranstalter & Ansprechpartner
30.01.	11.00 bis 14.00 Uhr	**Auftaktveranstaltung „Gesunde Ernährung“** Mittagstisch/ Kaffee & Kuchen/ Kostproben, Probierhappen Freiheitstraße 19a, kostenlos, ohne Anmeldung	Ev. Gemeindezentrum Mettmann Mitte Frau Nawroth, Telefon: 02104 / 770321
1. Fr. im Monat 1.2., 1.3., 5.4., 3.5., 7.6.	14.00 bis 15.00 Uhr	**Offene Ernährungssprechstunde „Wie esse ich mich gesund?“** Gesundheitsladen, Gartenstraße 1 kostenlos, ohne Anmeldung	Evangelisches Krankenhaus/Institut für Gesundheitsförderung Frau Klugstedt, Frau Kock, Frau Dreyer Telefon: 02104/ 773-331
12.02.	15.00 bis 16.30 Uhr	**Versteckte Zuckerfallen und ihre Auswirkungen auf die Gesundheit** Schwarzbachstraße 28 kostenlos, schriftliche Anmeldung erforderlich	Volkshochschule Mettmann-Wülfrath Herr Liebig, Telefon: 02104/ 13920
11.03.	13.00 bis 17.00 Uhr	**Jung und Alt kochen zusammen** Düsseldorfer Straße 20 kostenlos, Anmeldung erforderlich	Seniorentreff“ jute Stuw“ Frau Stickley, Telefon: 02104/ 792300
04.04.	17.00 Uhr	**Das Gesunde am Rharbarber, Süßkartoffeln und Karotten** Gesundheitsladen, Gartenstraße 1, anschließend Brasserie 904, Gartenstraße 4-8 Kosten: 35,00 € Anmeldung erforderlich	Evangelisches Krankenhaus/Institut für Gesundheitsförderung Frau Klugstedt, Frau Dreyer, Herr Stockmann Telefon: 02104/ 773-331
05.04.	15.30 bis 17.00 Uhr	**Vortrag „Essen und Trinken bei Demenz“** Stadtbibliothek, Am Königshof 13 (in der Neandertalhalle), kostenlos, ohne Anmeldung	Fachstelle für Wohn- & Pflegeberatung der Stadt Mettmann Herr Pahl, Telefon: 02104/ 980466
08.04.	18.30 Uhr	**Vortrag „Langfristig abnehmen“** Brasserie 904, Gartenstraße 4-8, Referent: PD Dr. Christian Berg, kostenlos, ohne Anmeldung	Evangelisches Krankenhaus/Institut für Gesundheitsförderung Frau Klugstedt. Telefon: 02104/ 773-331
21.05.	11.00 bis 15.00 Uhr	**Gesunde Küche aus der Region** Gottfried-Wetzel-Straße 8, Kosten: 5,00 €, telefonische Anmeldung erforderlich	AWO-Treff Mettmann Telefon: 02104/ 70753
03.06.	09.30 bis 12.30 Uhr	**Gesund orientalisch kochen** Bahnstraße 55 Kosten: 5,00 €, telefonische Anmeldung erforderlich	DRK- Begegnungszentrum Frau Ribbert, Telefon: 02104/ 216935
25.09.	17.00 bis 19.00 Uhr	**Gesund im Mund** Schumannstraße 2 kostenlos, ohne Anmeldung	Caritas Altenstift Frau Marschaleck, Telefon: 02104 / 91710
17.10.	10.00 bis 13.00 Uhr	**Hausmannskost gemeinsam kochen und genießen** Düsseldorfer Straße 154 Kosten: 3,00 €, Anmeldung erforderlich	Begegnungszentrum Johanneshaus Frau Droste, Telefon: 02104/ 71011
19.11.	11.00 Uhr	**Single Küche - Rezepte für 1 Person** Seibelstraße 3 kostenlos, Anmeldung erforderlich	Senioren-Park carpe diem Herr Paikert, Telefon: 02104/ 6969-0
04.12.	12.00 bis14.00 Uhr	**Abschlussveranstaltung „Gesunde Ernährung“** Einladung des RTfS zu kleinen weihnachtlichen Köstlichkeiten Treffpunkt Gemeinde am Markt, St. Lambertus, Raum der Begegnung Oberstraße 2, kostenlos, ohne Anmeldung	Katholische Kirchengemeinde Herr Rust, Telefon: 02104/ 805351