A photograph of an elderly man and woman smiling and eating. The man is wearing glasses and holding a carrot. The woman is holding a head of lettuce. They are both wearing light blue shirts.

Essen Sie gesund... ...Ihrer Gesundheit zuliebe !


NEU: INTERAKTIVE VIDEOKONFERENZ
Gruppenkurs und persönliche Ernährungsberatung
für Seniorinnen und Senioren

Nehmen Sie an diesem abwechslungsreichen Online-Programm teil, um...

- ➔ Ernährungsempfehlungen für Seniorinnen und Senioren kennenzulernen.
- ➔ Ernährungsgewohnheiten zu überdenken.
- ➔ Erfahrungen und Tipps auszutauschen.
- ➔ Lebensmittel richtig auszuwählen und Rezepte anzupassen.

www.peps-fr.ch

A whole orange carrot with green leaves.A whole yellow bell pepper.A whole yellow bell pepper.A head of green lettuce.A whole eggplant.



Von der Theorie zur Praxis: Setzen Sie sich für Ihre Gesundheit ein – mit Genuss und Freude am Essen!

Kurs Januar 2021

	ONLINE Gruppenkurs	Individuelle Ernährungsberatung 30 Minuten pro Person
Datum und Zeit	28.01.2021 14.00 - 16.00 Uhr	04.02.2021 09.30 - 17.00 Uhr

↪ Anmeldeschluss : 25.01.2021

Allgemeine Informationen:

- Benötigtes Material: Computer und Internetzugang
- Die Termine für die persönliche Ernährungsberatung werden bei der Anmeldung vereinbart.

- **Kosten :** Gratis

- **Teilnehmerinnen und Teilnehmer :** Personen ab 60 Jahren

- **Moderation :** Dipl. Ernährungsberaterin

- **Informationen und Anmeldung :** PePS Freiburg – Prävention & Gesundheitsförderung
026 425 54 10 info@peps-fr.ch



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

Direction de la santé et des affaires sociales DSAS
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

