

infosessie

'gezond ouder worden'

maandag 20 april 2020
start: 14 uur

Prijs per persoon:
2 Euro, inclusief kop koffie of thee
Vooraf inschrijven is verplicht.
Dit kan van 23 maart tot 13 april
(tenzij eerder volzet).
Inschrijven kan persoonlijk aan de balie,
telefonisch of via e-mail.

Dienstencentrum Houtmere, Houtmere 27,
Zwijndrecht



**ZORGPUNT
WAASLAND**
goed voor elkaar

Infosessie 'Gezond ouder worden' maandag 20 april - 14 uur



ZORGPUNT
WAASLAND
goed voor elkaar

Letten op je voeding is altijd belangrijk, maar als je ouder wordt dit nog nét een tikje meer. Wil je graag gezond en lekker koken? Inspiratie opdoen voor een evenwichtig weekmenu vol variatie? Wil je weten welke kleine aanpassingen een groot effect hebben? Doe je zelf meestal de boodschappen en wil je hier eens over praten met leeftijdsgenoten? Het kan! Tijdens de sessie 'Gezond ouder worden, goed eten' geeft een diëtiste je tips en tricks om gezond te eten en gezond te winkelen.

Aan de hand van praktische oefeningen en voorbeelden wordt duidelijk wat gezonde voeding inhoudt en hoe je je menu samenstelt op basis van de voedingsdriehoek. Je leert hoe je op een kritische manier omgaat met verschillende producten die je in de supermarkt vindt. Breng gerust verpakkingen mee van voedingsmiddelen die je vaak gebruikt. Want gezond eten begint bij gezond kiezen!

Een initiatief van LDC Houtmere in samenwerking met Logo Antwerpen en het Vlaams Instituut Gezond Leven.

Dienstencentrum Houtmere
Houtmere 27
2070 Zwijndrecht

Telefoon: 03 291 16 21
E-mail: houtmere@zpw.be