



## Ernährungs- und Kochkurs in Kasel

16.10.2024  
10:00 – 13:30 Uhr

In diesem Kurs dreht sich alles um eine gesunde und vollwertige Ernährung. In einem Ernährungsvortrag lernen Sie, wie Sie sich im Alter ausgewogen und gesund ernähren können.

Außerdem bekommen Sie Tipps für nachhaltiges Kochen und erfahren, wie Sie sich auch für kleines Geld leckere Gerichte zubereiten können. In dem anschließenden Kochkurs werden in Kleingruppen einzelne Rezepte zubereitet, die später gemeinsam gegessen werden.

Eine Teilnahmegebühr von 5€ pro Person für Lebensmittel wird erhoben (am Veranstaltungstag in Bar zu zahlen).

In Kooperation mit dem Dorfteam der Gemeinde Kasel.

### Referentin:

Nicola Dülk, Zeit für Gesundheit Trier  
Referentin für kostengünstige und nachhaltige Ernährung

# Veranstaltungsort

Gemeindehaus Kasel  
Nikolausstraße 29  
54317 Kasel

## Anmeldung

Anmeldung unter: [silvia.engel@trier-saarburg.de](mailto:silvia.engel@trier-saarburg.de)  
oder telefonisch unter: 0651 715-536 (telefonische  
Anmeldung: Dienstag bis Donnerstag, vormittags)  
Anmeldeschluss: 09.10.2024

Mit Ihrer Anmeldung erklären Sie sich einverstanden, dass Ihre Daten im Rahmen der o.g. Veranstaltung verwendet und gespeichert werden. Diese Einwilligung können Sie jederzeit widerrufen. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr und eigenes Risiko.

## Kontakt

**Fachstelle Gesundheitsförderung und  
Prävention des Landkreises Trier-Saarburg**



**Gesundheitsamt Trier-Saarburg**

Dr. Gabriele Philippi  
Paulinstraße 60, 54292 Trier  
Mail: [gesundheitsfoerderung@trier-saarburg.de](mailto:gesundheitsfoerderung@trier-saarburg.de)  
Tel.: 0651 - 715 513

**Haus der Gesundheit Trier/Trier-Saarburg e.V.**

Paula Ort  
Paulinstraße 60, 54292 Trier  
Mail: [info@hausdergesundheit-trier.de](mailto:info@hausdergesundheit-trier.de)  
Tel.: 0651 - 436 22 17

**Weitere Informationen und Termine unter  
[www.hdg-trier.de](http://www.hdg-trier.de) und [www.trier-saarburg.de](http://www.trier-saarburg.de)**



GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.

