



Von Apfel bis Zwiebel: gesund essen

Workshop in Einfacher Sprache

Unser Essen bestimmt unser Wohlbefinden.

Essen gibt uns Kraft, Energie
und kann uns gesund halten.

Unser Essen hat auch einen Einfluss auf das Klima.

In einem Workshop suchen wir Antworten auf diese Fragen:

- Welches Essen schmeckt mir?
- Welche Lebensmittel tun meinem Körper gut?
- Welche Zutaten schaden meiner Gesundheit?
- Was ist eine „ausgewogene“ Mahlzeit?
- Und warum landet so viel Essen im Müll?

Wir verkosten frisches Obst und Gemüse.

Wir tauschen uns aus und sammeln Ideen
für gesunde Mahlzeiten und weniger Müll.

Donnerstag, den 21. Mai 2026

Wann: 16 – 18 Uhr

Wo: Geschäftsstelle die reha e.v.
Weydemeyerstraße 2a, 10178 Berlin

Anmeldung und Kontakt

Per E-Mail: bildung@diereha.de

Per Telefon: 0170 922 69 02

Referentin: Ingrid Olson

Das Angebot ist für Kund*innen der reha kostenfrei.

Im Workshop nutzen wir Inhalte aus dem Projekt [GESUND!](#) von der KHSB Berlin.

Weitere Angebote: einfach-diereha.de

