

09.11.2018

Kochworkshop "Der Depression Beine machen" hat noch freie Plätze

Die Ludwigshafener Initiative gegen Depression bietet gemeinsam mit dem Ludwigshafener Lauf-Club und der Volkshochschule am Samstag, 17. November 2018, 10 bis 13.45 Uhr, einen Kochworkshop unter dem Motto "der Depression Beine" machen an. Der Kochworkshop findet in der Lehrküche der Volkshochschule im Bürgerhof (Untergeschoss, Raum 02) statt. Neben Bewegung kann sich auch eine gesunde Ernährungsweise positiv auf die Stimmung auswirken. Bestimmten Nährstoffen wird auch in der Fachwelt eine mögliche antidepressive Wirkung zugesprochen. Um welche es sich dabei handelt und wie man sie sinnvoll in den täglichen Ernährungsplan einbauen kann, dazu gibt der Kochworkshop wertvolle Tipps, die durch die gemeinsame Zubereitung kleiner Speisen direkt umgesetzt werden können.

Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollen eine Schürze, ein Geschirrtuch und ein eigenes Getränk mitbringen.

Informationen gibt es bei der Koordinierungsstelle für Psychiatrie der Stadtverwaltung, Telefon 0621 504-6666, E-Mail: andrea.hilbert@ludwigshafen.de.

Es sind noch Plätze frei.

Anmeldungen nimmt die VHS unter Telefon 0621 504-2238 oder online unter www.vhs-lu.de entgegen.