

# Themen-Nachmittag für pflegende Angehörige am 22.09.2023



## "Fit und gesund durch den Herbst"

Der Herbst mit seinen kurzen Tagen und dem Schmuddelwetter steht bald wieder bevor und um fit und gesund durch diese kalte Jahreszeit zu kommen, sollte Ihr Immunsystem aktiv gestärkt werden. Neben viel Bewegung an frischer Luft spielt eine gesunde Ernährung eine ganz wichtige Rolle. Und genau das haben wir an diesem Themen-Nachmittag gemeinsam mit Ihnen vor – wir bereiten einfache, gesunde und leckere Snacks für Zwischendurch zu, die Ihnen helfen sollen gestärkt und gesund durch den Herbst zu kommen.

Wir laden alle pflegenden Angehörigen und Interessierte zu unserem Themen-Nachmittag mit anschließendem geselligen Erfahrungsaustausch ein.

### Dozent:

Wulf Knoblauch (Amt für Gesundheit und Prävention)

### Wo?

Mehrgenerationenhaus Chemnitz, Irkutsker Str. 15, 09119 Chemnitz

### Wann?

Freitag, 22.09.2023 von 13:30 bis 15:30 Uhr

Die Veranstaltung sind kostenfrei. Wir bitten um eine **verbindliche Anmeldung** telefonisch unter Tel.: 0371 488-5552 bzw. 5564, über <https://mitdenken.sachsen.de/1036007> oder per E-Mail an [pflegenetz\\_c@stadt-chemnitz.de](mailto:pflegenetz_c@stadt-chemnitz.de)



**CHEMNITZ**  
KULTURHAUPTSTADT  
EUROPAS 2025

  
**PFLEGE  
NETZC**  
NetzwerkPflege\_C  
Chemnitz