

Themennachmittag für pflegende Angehörige am 30.01.2026

Der Winter mit seinen kurzen und kalten Tagen hat längst Einzug in den Alltag gehalten und der erste Monat des Jahres ist bereits vorbei.

Um fit und gesund durch diese kalte Jahreszeit zu kommen, sollte Ihr Immunsystem aktiv gestärkt werden. Neben viel Bewegung an der frischen Luft spielt eine gesunde Ernährung eine ganz wichtige Rolle. Genau das haben wir an diesem Themennachmittag gemeinsam mit Ihnen vor – wir bereiten einfache, gesunde und leckere Snacks für Zwischendurch zu.

Wir laden alle pflegenden Angehörigen und Interessierte zu unserem Themennachmittag mit anschließendem geselligen Erfahrungsaustausch ein.

Wo?

Mehrgenerationenhaus, Irkutsker Straße 15, 09119 Chemnitz

Wann?

Freitag, den 30.01.2026 um 13:30 Uhr
geplantes Ende gegen 15:30 Uhr

Verbindliche Anmeldung bis zum 30.01.2026!

Telefon: 0371 488-5552 bzw. -5564

E-Mail: pflegenetz_c@stadt-chemnitz.de

oder über <https://mitdenken.sachsen.de/-LimauJm7>

Die Veranstaltung ist kostenfrei.



CHEMNITZ
KULTURHAUPTSTADT
EUROPAS 2025

