

PEP-Nachmittag - für Jeden das Richtige

16. April 2005 - 15.00 bis 17.30 Uhr

Gesprächsrunde zu den Risikofaktoren

mit Prof. Dr. med. Peter Schwandt

Zuerst werden Ihnen die Zusammenhänge der Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen - wie z.B. Cholesterin, Bluthochdruck, Blutzucker und Übergewicht - erklärt. Anschließend beantworten Prof. Dr. Peter Schwandt und Ernährungsfachkräfte aus dem PEP-Team in einer Gesprächsrunde Ihre individuellen Fragen.

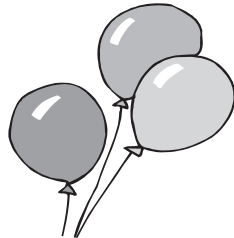
Gerne betreuen wir parallel zur Gesprächsrunde Ihre Kinder:

Kochworkshop für Kinder

verschiedene Rezepte werden für den anschließenden gemeinsamen Imbiss zubereitet z.B. knusprige Brötchen, schmackhafte Aufstriche, Salat und ein leckeres Dessert

Programm für Kinder

Spiele, Bewegung



Anschließend gemeinsamer Imbiss mit Kostproben aus dem Kochworkshop

Die Veranstaltung wird gegen 17.30 Uhr zu Ende sein. Für unsere genauen Planungen bitten wir Sie, sich mit beiliegendem Coupon anzumelden.

Gerne stehen wir Ihnen für alle Fragen zu Ernährung und Risikofaktoren wochentags zu den üblichen Bürozeiten telefonisch (0911/244 91 63) zur Verfügung.



Liebe PEP-Familien,

wie jedes Jahr möchten wir Sie sehr herzlich zu unseren PEP-Veranstaltungen einladen und freuen uns, Ihnen unser aktuelles Programmangebot vorstellen zu dürfen.

Ausführliche Informationen zu unserem PEP-Nachmittag mit Gesprächsrunde zu den Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen finden Sie auf der Rückseite.

Auf Ihr zahlreiches Erscheinen und Ihre rege Beteiligung freut sich

Ihr PEP-Team

Präventions Erziehungs Programm
im Gesundheitsamt
Burgstraße 4
90403 Nürnberg
Telefon: (0911) 244 91 63
Fax: (0911) 244 91 64
E-Mail: PEP-Nuernberg@t-online.de
Projektleitung: Prof. Dr. med. Peter Schwandt

Kochkurse für Erwachsene - 2 Abende

Aufstriche – vielseitig und gut, einfach zubereitet

Kurs 1

Donnerstag, 14. April 05
Donnerstag, 21. April 05
jeweils von 18.30 bis 20.30 Uhr
Ort: Lehrküche Hauptschule Uhlandstr. 33
anteilige Lebensmittelkosten: 10,- €

Kurs 2

Montag, 06. Juni 05
Montag, 13. Juni 05
jeweils von 18.30 bis 20.30 Uhr
Ort: Lehrküche Hauptschule
Katzwanger Str. 19
anteilige Lebensmittelkosten: 10,- €

Hausmannskost für jeden Tag aufgePEPT

Von Roulade bis Linseneintopf - für jeden das Richtige
Wiederholung des Kurses von 2004

Kurs 3

Montag, 25. April 05
Montag, 02. Mai 05
jeweils von 18.30 bis 20.30 Uhr
Ort: Lehrküche Gesamtschule
Langwasser, Bertolt-Brecht-Str. 39
anteilige Lebensmittelkosten: 10,- €

Kochen für Erwachsene mit Gewichtsproblemen

Neben dem gemeinsamen Kochen sollen die Teilnehmer mit der richtigen Auswahl von Lebensmitteln vertraut gemacht werden.

Kurs 4

Dienstag, 26. April 05
Dienstag, 03. Mai 05
Dienstag, 10. Mai 05
jeweils von 18.30 bis 20.30 Uhr
Ort: Lehrküche Hauptschule Thusneldastr. 5
anteilige Lebensmittelkosten: 15,- €

Mittelmeerküche mit Fisch und Fleisch

Kurs 5

Dienstag, 31. Mai 05
Dienstag, 07. Juni 05
jeweils von 18.30 bis 20.30 Uhr
Ort: Lehrküche Gesamtschule
Langwasser, Bertolt-Brecht-Str. 39
anteilige Lebensmittelkosten: 10,- €

Kurs 6

Montag, 04. Juli 05
Montag, 11. Juli 05
jeweils von 18.30 bis 20.30 Uhr
Ort: Lehrküche Hauptschule
Scharrerstr. 33
anteilige Lebensmittelkosten: 10,- €

Männerkochkurs - Grundtechniken des Kochens

Kurs 7

Dienstag, 19. April 05
Dienstag, 26. April 05
jeweils von 18.30 bis 20.30 Uhr
Ort: Lehrküche Hauptschule
Uhlandstr. 33
anteilige Lebensmittelkosten: 10,- €

Selbstverständlich können auch Männer an den Kursen 1 bis 6 teilnehmen.

WICHTIG NEUER ANMELDEMODUS:

Gehen mehr Anmeldungen für die Kurse ein, als Plätze vorhanden sind, entscheidet das Los. Sie erhalten unsere Bestätigung ca. 2 Wochen vor Kursbeginn.

Überweisen Sie die anteiligen Lebensmittelkosten nach Erhalt der Bestätigung. Erst dann ist Ihre Anmeldung verbindlich.

Kochkurse für Kinder - 2 Nachmittage

Kochen kinderleicht

Die Kinderkochkurse 8 bis 11 unterscheiden sich in Ort und Termin, aber nicht inhaltlich.
Alter: ab Lesefähigkeit

Kurs 8

Mittwoch, 20. April 05
Mittwoch, 27. April 05
jeweils von 15.30 bis 17.30 Uhr
Ort: Lehrküche Hauptschule
Katzwanger Hauptstr. 19
anteilige Lebensmittelkosten: 5,- €

Kurs 9

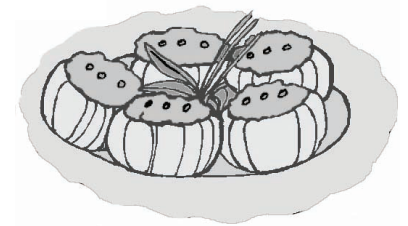
Dienstag, 03. Mai 05
Dienstag, 10. Mai 05
jeweils von 15.00 bis 17.00 Uhr
Ort: Lehrküche Hauptschule
Thusneldastr. 5
anteilige Lebensmittelkosten: 5,- €

Kurs 10

Dienstag, 14. Juni 05
Dienstag, 21. Juni 05
jeweils von 15.00 bis 17.00 Uhr
Ort: Lehrküche Gesamtschule
Langwasser, Bertolt-Brecht-Str. 39
anteilige Lebensmittelkosten: 5,- €

Kurs 11

Dienstag, 05. Juli 05
Dienstag, 12. Juli 05
jeweils von 15.00 bis 17.00 Uhr
Ort: Lehrküche Hauptschule
Uhlandstr. 33
anteilige Lebensmittelkosten: 5,- €



Kochen für Kinder mit Gewichtsproblemen

Neben dem gemeinsamen Kochen sollen die Kinder mit der richtigen Auswahl von Lebensmitteln aber auch der Wichtigkeit von Bewegung vertraut gemacht werden.

Alter: ab Lesefähigkeit

Kurs 12

Dieser Kurs findet an 3 Nachmittagen statt. Genaue **Termine** und **Ort** werden nach den eingegangenen Anmeldungen festgelegt. Sie erhalten sie mit unserer Teilnahmebestätigung.
anteilige Lebensmittelkosten: 7,50 €

Unsere Kursleiterinnen freuen sich auf Ihre rege Teilnahme.

Isabell Horn, Diätassistentin
Helga Muhr-Zenk, Diätassistentin
Christine Scheler, Diätassistentin,
Ernährungsberaterin/DGE
Andrea Schober, Diätassistentin,
Ernährungsberaterin/DGE
Agnes Willjung, Diätassistentin