

## Genussvoll essen

### für Betroffene und Angehörige

Essen ist ein Genuss. Aus dem, was wir täglich zu uns nehmen, schöpft unser Körper Energie für den Alltag. Über das Essen nimmt er Nährstoffe, Vitamine und Mineralstoffe auf. So stärken gesunde und ausgewogene Mahlzeiten die Gesundheit und mindern das Risiko für Krebs, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Wir zeigen Ihnen, dass gesundes Essen Spass macht und schmeckt. Kochen Sie mit unter der Begleitung einer erfahrenen Ernährungsberaterin und einer unserer freiwilligen Mitarbeiterinnen.

<b>Datum</b>	Montag, 9. Januar 2023
<b>Zeit</b>	11 – 13 Uhr
<b>Ort</b>	Begegnungszentrum «Wäldli» Freiestrasse 65, 8032 Zürich
<b>Begleitung</b>	Farnaz Ghaffari, Ernährungsberaterin bei der Krebsliga Zürich und Gila Fankhauser, freiwillige Mitarbeiterin, «Wäldli»
<b>Kosten</b>	20 Franken pro Teilnehmer:in
<b>Anmeldung</b>	Die Teilnehmerzahl ist begrenzt auf maximal acht Teilnehmer:innen. Wir bitten um eine Anmeldung bis Mittwoch, 4. Januar unter der Telefonnummer 044 388 55 33 oder E-Mail <a href="mailto:waelkli@krebsligaazuerich.ch">waelkli@krebsligaazuerich.ch</a> .

Das Begegnungszentrum «Wäldli» ist ein Ort des Ausruhens und Auftankens, den man ohne Anmeldung besuchen kann. Es bietet insbesondere Menschen mit Krebs und Angehörigen Raum, um sich auszutauschen, Veranstaltungen wahrzunehmen, sich beraten zu lassen und zur Ruhe zu kommen.