

## Wie wird das Seminar angeleitet?

Die Seminare werden von Beschäftigten der LWB geleitet. Sie werden von Mitarbeitenden der Werkstatt unterstützt.

Im Seminar wird in einfacher Sprache gesprochen.

Die Texte sind in einfacher Sprache geschrieben.

Man muss nicht lesen können für das Seminar.

Es gibt ein Erklär-Video und viele verschiedene Spiele.

Die Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer können selber mitmachen und aktiv sein.

Das Seminar ist voller Abwechslung und Spaß: Denn mit Spaß lernt es sich leichter!

Sie interessieren sich für das Seminar?

### Anfragen richten Sie an:

Prof. Dr. Reinhard Burtscher  
Kath. Hochschule für Sozialwesen Berlin  
[reinhard.burtscher@khsb-berlin.de](mailto:reinhard.burtscher@khsb-berlin.de)

Weitere Informationen unter:  
[www.partkommplus.de/teilprojekt/gesund](http://www.partkommplus.de/teilprojekt/gesund)  
GESUND! auf YouTube:  
<https://www.youtube.com/channel/UCntMMGlgfJYnOhNsVcmm2ng>



LWB - Lichtenberger Werkstätten gemeinnützige GmbH  
Ein Unternehmen der Stiftung Rehabilitationszentrum Berlin - Ost



Katholische Hochschule  
für Sozialwesen Berlin



Stand der Information: 02/2021

Bilder ©vdek/Jörg Hafemeister

# GESUND! SEMINAR

## Menschen mit Lernschwierigkeiten und Gesundheitsförderung



### Von Apfel bis Zwiebel: Knackig bleiben, Müll vermeiden!

## Was erwartet Sie?

In diesem Seminar geht es um frisches Obst und Gemüse.

Egal ob roh oder gekocht:

Unsere Gesundheit freut sich über viel Obst und Gemüse.

Wir erklären, was gesunde Ernährung eigentlich ist.

Und wir sagen, warum es gut ist selber zu kochen.

Wir schauen uns auch an, was wir gegen Lebensmittel-Verschwendung tun können.

Damit kein Essen im Müll landet, gibt es zum Beispiel eine Kühlschranksregel.



## Wie lange geht das Seminar?

Das Obst und Gemüse-Seminar geht 3 Stunden.

Es kann aber auch gekürzt oder verlängert werden.



## Wer kann teilnehmen?

Das Seminar richtet sich vor allem an Erwachsene mit Lernschwierigkeiten, die zum Beispiel in Werkstätten (WfbM) arbeiten.

Auch Menschen ohne Behinderungen können die Seminare besuchen.

Es können bis zu 6 Personen beim Seminar mitmachen.

## Was kann man lernen?

Gesundheitsförderung macht Spaß!

Nach dem Seminar wissen Sie:

- So sieht eine gesunde Mahlzeit aus.
- Es lohnt sich selber zu kochen.
- Ich kann viel dafür tun, damit weniger Lebensmittel im Müll landen.

