

**Jugendförder- und Kulturverein Plate
und Seniorenbeirat der Gemeinde**

laden ein zum

Gesundheitstag

Thema diesmal:

„Essen, Trinken und Schlafen“

Dienstag, 16. Oktober 2018, im „Störkrug“

11.00 Uhr Viel trinken, gut essen – aber was? Und was nicht?

Wohlgemeinte Ratschläge von Katrin Wernicke, Ernährungsberaterin in der Schweriner Helios-Klinik

12.30 Uhr Lecker-gesundes Mittagessen

Vom „Störkrug“-Küchenchef mit speziellen Zutaten und nach zuvor empfohlenen Rezepten extra zubereitet



(Für die Teilnahme am Essen bitte vorab telefonische Anmeldung unter der „Störkrug“-Rufnummer 03861 300852.)

14.00 Uhr Verkürzt der Schnarcher sein Leben?

Oberarzt Dr. André Barleben vom Helios-Klinikum Schwerin plaudert aus dem „Schnarchkästchen“ und wagt Antwort auf die Frage: Wer schnarcht lauter – „Er“ oder „Sie“?

