

kfd St. Bonifatius Lingen und die KEB laden ein!

**„MAMA HAST DU SCHON MAL EINEN ENGEL GESEHEN?“ –**

**„Frag doch mal Oma und Opa“**

Großeltern als „Türöffner“ für Fragen rund um Gott und die Welt. Fragen, auf die Eltern vielleicht gerade keine Antwort haben: Es gibt viele Gründe. Einladung an interessierte Eltern und Großeltern zu einem gemeinsamen Austausch. Veranstalter ist die kfd St. Bonifatius, Lingen

**Wann:** Donnerstag, 28.08.2024, 19:30 – 21:45 Uhr

**Wo:** Pfarrzentrum St. Bonifatius Lingen

**Referentin:** Kerstin Silies, BGV Osnabrück, Kindertagesstättenpastoral

Anmeldung und Infos unter [www.keb-lingen.de](http://www.keb-lingen.de) oder im Pfarrbüro St. Bonifatius Lingen

## **ERNÄHRUNG IM ALTER**

### **Gut versorgt durch den Alltag**

Auch im hohen Alter noch fit und leistungsfähig zu sein, das wünschen sich die meisten Menschen. Die Ernährung hat einen wesentlichen Einfluss darauf. An diesem Abend geht es speziell um die Bedürfnisse der älteren Menschen. Welche Nährstoffe sind besonders wichtig und was sollte ich bei der Auswahl der Lebensmittel beachten? Mit einfachen und alltagstauglichen Tipps gut versorgt durch den Tag.

**WANN:** MITTWOCH 18.09.2024

18:00 – 20:15

**WO:** PFARRZENTRUM MARIA-KÖNIGIN, LINGEN

**Kosten:** 18,50 €



**Dozententeam:** Ernährungsberatung Consens, Emsbüren

**Infos und Anmeldung:** [www.keb-lingen.de](http://www.keb-lingen.de)

Kurs 2024-9506LI

IN KOOPERATION MIT DEN FAMILIENZENTREN DER STADT LINGEN

## **BOOSTER DEIN IMMUNSYSTEM**

### **FIT DURCH DIE DUNKLE JAHRESZEIT**

- Was ist das Immunsystem?
- Was ist eine darmgesunde Ernährung?
- Wie kann ich mein Immunsystem stärken und was schwächt mein Immunsystem?
- Was kann ich für mein Immunsystem tun, um gestärkt durch den Winter zu kommen?
- Alltagsnahe Tipps rund um die Stärkung des Immunsystems!

**WANN:** MITTWOCH 04.09.2024

19:00 – 21:15

**WO:** JUGENDHEIM/ PFARRZENTRUM CHRIST KÖNIG, LINGEN-DARME

**Kosten:** 18,50 €



**Dozententeam:** Ernährungsberatung Consens, Emsbüren

**Infos und Anmeldung:** [www.keb-lingen.de](http://www.keb-lingen.de)

Kurs 2024-9505LI

IN KOOPERATION MIT DEN FAMILIENZENTREN DER STADT LINGEN

## **FASTEN NACH BUCHINGER**

## **RESET FÜR KÖRPER UND GEIST**

Ein Fastenangebot für gesunde Menschen!

In dieser Woche gibt es nur Wasser, Tee, Saft und Brühe.

„Der Verzicht ist ein Gewinn für die Gesundheit“

### **WANN:**

MO 16.09.2024 19:00 – 20:30 INFOTERMIN FÜR TEILNEHMENDE

FR 20.09.2024 19:00 – 20:00 START

SO 22.09.2024 19:00 – 20:00

DI 24.09.2024 19.00 – 20:00

FR 27.09.2024 14:00 – 15:00

(ODER NACH ABSPRACHE)



FASTENBRECHEN

**WO:** JUGENDHEIM/ PFARRZENTRUM CHRIST KÖNIG, LINGEN-DARME  
IN KOOPERATION MIT DEN FAMILIENZENTREN DER STADT LINGEN