

# Programm

**Aktionsmonat zum Thema Gesundheit im März 2021**

## **Digitale Kurse und individuelle Mitmachangebote**

Im gesamten März 2021 bietet der Orientierungslauf Klub Mark Brandenburg zwei Orientierungs-laufbahnen für Anfänger (ca. 1,5 km / 2,5 km) an. Anlaufpunkte werden im Waldgebiet der Michendorfer Heide aufgestellt. Die Bahnen können individuell gelaufen werden. Die Karte erhalten Sie auf der Homepage der Gemeinde Michendorf.

03.03.2021, 18 Uhr	<b>„Ernährungstrends und Diäten“</b> (Vortrag und Austausch mit Ernährungsberaterin Sabine Pültz)
10.03.2021, 18 Uhr	<b>„Lebensmittelverpackung: Was steht drauf?“</b> (Vortrag und Austausch mit Ernährungsberaterin Sabine Pültz)
15.03.2021, 17-19 Uhr	<b>Vorsorgevollmacht</b> (Vortrag von Nicole Pfitzmann, Caritas)
17.03.2021, 18 Uhr	<b>„Den Zucker im Blick“</b> (Vortrag und Austausch mit Ernährungsberaterin Sabine Pültz)
18.03.2021, 17-19 Uhr	<b>Demenz Partner-Kurs</b> (Kompetenzzentrum Demenz für das Land Brandenburg, Sonja Köpf)
22.03.2021, 09-11 Uhr	<b>„Keine Angst vor Babytränen“</b> (Vortrag und Austausch mit Charlotte Mühlinghaus, Kinder-Physiotherapeutin Anmeldung: B.Reinhold@caritas-brandenburg.de)
22.03.2021, 17-19 Uhr	<b>Vorsorgevollmacht</b> (Vortrag von Nicole Pfitzmann, Caritas)
24.03.2021, 18 Uhr	<b>„Rund ums Fett: Was braucht mein Körper“</b> (Vortrag und Austausch mit Ernährungsberaterin Sabine Pültz)
25.03.2021, 18 Uhr	<b>Sozialraumkonferenz</b> zum Auftakt des „Pflegeternetzwerkes“
31.03.2021, 18 Uhr	<b>„Mit bioaktiven Stoffen die Gesundheit stärken“</b> (Vortrag und Austausch mit Ernährungsberaterin Sabine Pültz)

***ANMELDUNG: Bitte melden Sie sich unter [post@michendorf.de](mailto:post@michendorf.de) an.***

Die Zugangsdaten zu den digitalen Vortragsräumen erhalten Sie kurz vor Veranstaltungsbeginn. Weitere Informationen finden Sie auf der Homepage der Gemeinde Michendorf ([www.michendorf.de/verwaltung/neuigkeiten](http://www.michendorf.de/verwaltung/neuigkeiten)).