

## **Vorsicht an der Bahnsteigkante: Hier kommt eine Ladung Energie, die einen nicht aus der Bahn wirft!**

„Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen“, so sagte einst Sokrates und auch im Singspiel von Don Quichote findet man diesen Ausspruch wieder. Gemeint ist, dass Nahrung nicht nur den Körper, sondern auch das seelische Wohlbefinden durch Genuss und Gemeinschaft stärkt.

So fuhr am Tag der gesunden Ernährung ein Rohkostzug im Seniorenzentrum Waldhof ein, machte auf jedem Wohnbereich Station und überraschte unsere Mitarbeiter\*innen mit „Waggons“ voller Soulfood: gesunde Snacks und allerlei Vitaminbomben. Nachdem die Wohnbereiche abgefahren waren, machte er sich zur nächsten Haltestation auf, vielleicht zu Ihnen. Wer weiß ...

Ihre soziale Betreuung des Seniorenzentrums Waldhof

