

# Gemütlicher Grillhock, und ein köstlicher Apéro bei Insieme

21. August 2016

Einmal mehr durfte Insieme Rheinfelden beim Wasserfahrverein Möhlin-Ryburg Gastrecht geniessen und einen gemütlichen, ungezwungenen Familienhock feiern. - Wie oft in den letzten Jahren nutzte der Vorstand das Treffen, um ein aktuelles politisches oder gesundheitliches Anliegen unter die Leute zu bringen. Das diesjährige Thema galt der gesunden Ernährung und der Bewegung, speziell aus der Sicht der Osteoporose-Prävention. Das Thema beschäftigt Insieme seit rund einem Jahr und soll nicht so schnell in der Versenkung verschwinden, denn es ist für unsere Menschen mit Behinderung von grosser Bedeutung. Unsere Sekretärin, Barbara Wetterwald, von Beruf Ernährungsberaterin, stellte einen Apéro zusammen, der in Bezug auf Dörrfrüchte, Nüsse, Käse, Oliven etc. alles enthielt, was sowohl köstlich wie auch gesund ist. Ein vielseitiger Flyer zum Thema enthält viele nützliche Infos und Anregungen und könnte bei Insieme bezogen werden. Ein herzliches Dankeschön an die Vereinswirtin und den Wasserfahrverein. Wir freuen uns schon auf nächstes Jahr.





