

Infoabend „Genussvoll im Alter“

Auch in hohem Alter noch körperlich und geistig fit sein – wer möchte das nicht? Genussvoll zu essen ist dabei eine wichtige Zutat. Entscheidend ist – trotz reduziertem Energiebedarf – mit allen Nährstoffen ausreichend versorgt zu sein.

„Die richtige Auswahl am Supermarktregal, kluger Umgang mit Werbeversprechen und Wissen rund um Lebensmittel tragen maßgeblich dazu bei“, sagt Angela Clausen, Ernährungs-Fachfrau der Verbraucherzentrale NRW. Wie sinnvoll sind laktose- oder glutenfreie Lebensmittel? Bringen Nahrungsergänzungsmittel den gesundheitlichen Kick? Sind proteinangereicherte Produkte hilfreich?

Im Rahmen einer Infoveranstaltung zum Thema „Genussvoll im Alter“ in den Räumlichkeiten der AWO in Bergerhausen möchten wir Sie über eine gesunde Ernährung im Alter, Veränderungen des Körpers in dieser Lebensphase sowie Tipps zum Einkauf und zum Kochen informieren.

Wir freuen uns auf Sie!

Veranstaltung: **Infoabend „Genussvoll im Alter“**
19.09.2022
18:00 bis 19:30
Am Krausen Bäumchen 61
45136 Essen

Selbstverständlich ist die Infoveranstaltung kostenlos und steht allen Bewohnerinnen und Bewohnern des Stadtbezirks II offen.

Die Veranstaltung ist auf 30 Personen beschränkt, bitte melden Sie sich daher bis zum 16. September bei Kirsten Kemna (k.kemna@zwar.org) an.

Sollten Sie Rückfragen haben, können Sie sich gerne jederzeit an uns wenden.

Hinweis:

Wir möchten zum Schutz aller Personen weiterhin auf die Abstand- und Hygieneregeln hinweisen.

Veranstalter:

ZWAR e. V., Dr. Kirsten Kemna, Tel.: 0231/96131722, Mail: k.kemna@zwar.org

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V