



<https://blz.li/3x5c>

GESUND ESSEN UND GENIEßEN IM ALTER

Veröffentlicht am 17.06.2015 um 12:34 von Redaktion LeineBlitz

Gesund essen, trinken und genießen im Alter: Dieses ist kein Widerspruch. Diätassistentin Antje Maus wird das in ihrem Vortrag anschaulich erläutern. Wie kann ich durch eine gesunde Ernährungsweise den altersbedingten Veränderungen des Körpers beziehungsweise der Lebensumstände entgegen wirken? Wie kann ich trotz krankheitsbedingten Einschränkungen, beispielsweise Diabetes, Gicht oder Osteoporose, Spaß am Essen behalten? Diese Fragen rund um die gesunde Ernährung werden beantwortet. Daneben werden grundlegende Informationen und hilfreiche Tipps für die Umsetzung im Alltag gegeben. Der AWO-Ortsverein Rethen-Koldingen-Reden organisiert diesen Vortrag am Donnerstag, 25. Juni, von 18 Uhr an im Familienzentrum Rethen, Braunschweiger Straße 2 d. Gäste sind willkommen, der Eintritt ist frei.