GESUNDES ERLAUF

VORTRAG

„GEMEINSAM AKTIV BIS INS HOHE ALTER“

Medizinisches Fachwissen direkt in der Gesunden Gemeinde Erlauf

Ernährung im besten Alter

Genussvoll essen, gut versorgt bleiben

Was braucht der Körper im Alter wirklich? Entdecken Sie, wie Ernährung helfen kann, fit, gesund und selbstständig zu bleiben – mit vielen praxisnahen Tipps für den Alltag.

Inhalte: Knochengesundheit stärken, Appetit fördern, wenn der Hunger ausbleibt, Sturzprophylaxe durch Ernährung, Essen bei Demenz, Tipps bei träger Verdauung oder Blähungen, Eiweiß clever nutzen

Mittwoch, 2. Dezember, 18 Uhr

Kultursaal der Marktgemeinde Erlauf, Melker Straße 1

Referentin: Sabine Zeller, Diätologin

Anmeldung: Kleinregion Nibelungengau, nibelungengau@poechlarn.at/ 02757-2403-200

GESUNDE KLEINREGION NIBELUNGENGAU

gesund.leben.tut.gut

www noetutgut.at