

## **ERNÄHRUNG IM ALTER – GUT VERSORGT DURCH DEN ALLTAG**

**Mittwoch, 06.11.2024 Uhrzeit: 18.00 – 20.15 Uhr**

**Veranstaltungsort: Pfarrheim St. Alexander, Schulstraße 29, Bawinkel**

Auch im hohen Alter noch fit und leistungsfähig zu sein, das wünschen sich die meisten Menschen. Die Ernährung hat einen wesentlichen Einfluss darauf. An diesem Abend geht es speziell um die Bedürfnisse der älteren Menschen. Welche Nährstoffe sind besonders wichtig und was sollte ich bei der Auswahl der Lebensmittel beachten? Mit einfachen und alltagstauglichen Tipps gut versorgt durch den Tag.

**Dozententeam:** Ernährungsberatung Consens, Emsbüren

**Gebühr: 18,50€**

**Anmeldungen NUR über die KEB.**



Kontaktstelle Eltern-Kind

Gerhard-Kues-Str. 16

49808 Lingen

Tel.: 0591-6102-252

[botterschulte@keb-emsland.de](mailto:botterschulte@keb-emsland.de)