

ERNÄHRUNG IM ALTER

GUT VERSORGT DURCH DEN ALLTAG

Auch im 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.

WANN

MITTWOCH 29.10.2025
19:00 – 21:15

WO

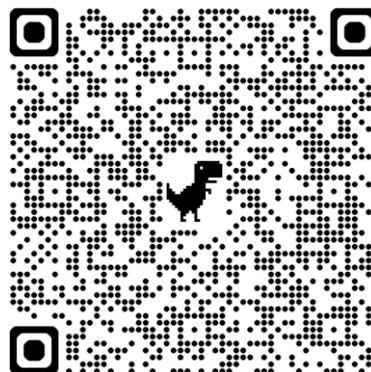
KITA ST. MARIEN
PRINZENWEG, BAWINKEL

FAMILIENZENTRUM LENGERICH
CARINA EVERS-KÖNIGSCHULTE
fz-sglengerich@kita-bistum.de



ANMELDUNG UND INFORMATIONEN

www.keb-lingen.de
Kurs Nummer:
2025-2-L94201



KOSTEN

19,50€

DOZENTENTEAM

Ernährungsberatung
Consens,
Emsbüren

VERANSTALTER

KATHOLISCHE
ERWACHSENENBILDUNG
EMSLAND-SÜD
TEL: 0591-6102-252
www.keb-lingen.de



