

Tipps für eine gesunde Ernährung im Alter

PauLa des Kreises Bergstraße lädt am 06.03. mit Kooperationspartnern zu einer kostenlosen Mitmach-Veranstaltung in Rimbach ein

19. Februar 2025



© © upixa - stock.adobe.com

Kreis Bergstraße (kb). Wie kann ich gesünder älter werden? Lohnt es sich im Alter noch etwas an der Ernährung zu ändern? Um Fragen wie diese zu beantworten, hat die psychosoziale Fachkraft auf dem Land des Kreises Bergstraße (PauLa) für die Gemeinden im Vorderen Odenwald (NOVO), Andrea El Abed, im Rahmen ihrer präventiven Arbeit einen Vortrag zur optimalen Ernährung im Alter initiiert. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Vernetzungsstelle Seniorenernährung Hessen, Sektion Hessen (Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.), statt.

Am Donnerstag, den 06.03.2025, von 15 bis 17 Uhr haben Seniorinnen und Senioren die Möglichkeit, sich im Adam-Schmitt-Saal der Gemeinde Rimbach (Rathausstraße 1, 64668 Rimbach) unter der Anleitung von Judith Klink von der Vernetzungsstelle Seniorenernährung Hessen neue Anregungen und Tipps für eine gesunde Ernährung im Alter geben zu lassen. Dabei bringt die Referentin auch empfehlenswerte Nahrungsmittel mit und gibt praktische Empfehlungen zu deren Zubereitung, im Anschluss kann auch probiert werden. Die Veranstaltung ist für die Teilnehmenden kostenfrei.

Es wird um telefonische Voranmeldung bis 28.02.2025 erbeten, möglich ist das unter der Telefonnummer 06 25 3/809 53 oder per E-Mail an: PauLa-novo@kreis-bergstrasse.de