GENUSSVOLL ESSEN, GUT VERSORGT BLEIBEN

Vortrag

ERNÄHRUNG

IM BESTEN ALTER

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

12.OKT. 2026

17:00 Uhr

GH Kleemann

Das erwartet Sie:

- Knochengesundheit
- Appetit fördern
- Sturzprophylaxe durch Ernährung
- Essen bei Demenz
- Verdauung sanft unterstützen
- Eiweiß clever nutzen

IN KOOPERATION MIT:

NÖ Senioren

GESUNDES MARKERSDORF-HAINDORF | Tut gut!