

## Infoabend „Ausgewogene Ernährung im Alter gestalten“

Der Alltag ändert sich im Alter und damit auch individuelle Essgewohnheiten und -bedürfnisse. Der Wunsch nach Lebensqualität und Vitalität bleibt. Eine ausgewogene Ernährung im Alter schafft Lebensqualität und fördert die Gesundheit auch bis ins hohe Alter. Doch was benötigt der Körper wirklich und was ändert sich im Alter?

In diesem Vortrag möchten wir Ihnen die Zusammenhänge ausgewogener Ernährung und Gesundheit im Alter aufzeigen. Mit Rezeptbeispielen für den kleineren Haushalt werden gesundheitsfördernde Aspekte alltagstauglich umgesetzt, um einen gesundheitsfördernden Lebensstil mit viel Genuss zu gestalten.

Wir freuen uns auf Sie!

Veranstaltung: **Infoabend „Ausgewogene Ernährung im Alter gestalten“**  
**17.11.2022**  
**18:00 bis 19:30**  
**Stadthalle Hilstrup (Sitzungssaal)**  
**Westfalenstraße 197**  
**48165 Münster**

Selbstverständlich ist die Infoveranstaltung kostenlos und steht allen Bewohnerinnen und Bewohnern Hilstrups offen.

Die Veranstaltung ist auf 40 Personen beschränkt, bitte melden Sie sich daher bis zum 15. November bei Kirsten Kemna ([k.kemna@zwar.org](mailto:k.kemna@zwar.org)) an.

Sollten Sie Rückfragen haben, können Sie sich gerne jederzeit an uns wenden.

### Hinweis:

Wir möchten zum Schutz aller Personen weiterhin auf die Abstand- und Hygieneregeln hinweisen.

### Veranstalter:

ZWAR e. V., Dr. Kirsten Kemna, Tel.: 0231/96131722, Mail: [k.kemna@zwar.org](mailto:k.kemna@zwar.org)

---

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V