

*Für pflegende Angehörige und  
Menschen ab 65:*

## **Vortrag zum Thema Ernährung im Alter**

**Remlingen.** Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist in jeder Lebensphase wichtig, doch insbesondere im Alter ändern sich die Bedarfe durch körperliche Veränderungen. Vor allem im Prozess des Älterwerdens können gesundheitliche Belastungen wie Diabetes oder Herz-Kreislauf-Probleme eine große Rolle spielen. In Kombination mit fehlender Bewegung sind weitere Erkrankungen möglich.

Durch eine gesunde und ausgewogene Ernährung können Einschränkungen minimiert und die Lebensqualität gesteigert werden. Schon allein durch eine vielfältige Ernährung kann das Risiko einer einseitigen Ernährung, welche zu einem Nährstoffmangel führt, vorgebeugt werden. Nur wie sieht eine vielfältige Ernährung aus? Worauf ist dabei zu achten?

In diesem Vortrag lernen Sie Ihre körperliche und geistige Leistungsfähigkeit durch bewusste Ernährung zu fördern. Der Vortrag „Ernährung im Alter“ findet am Mittwoch, 11. Oktober um 14.30 Uhr im Dorfgemeinschaftshaus Remlingen (Asseweg 20) statt. Die Teilnahme am Vortrag ist kostenfrei.

Der Vortrag wird im Rahmen des Projekts „Gesund Altern und Pflegen im Quartier“ durchgeführt. Das Projekt wird vom Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek) im Namen und Auftrag der Ersatzkassen bis Ende 2023 gefördert und von der Freiwilligenagentur Elm-Asse in Zusammenarbeit mit dem AWO-Bundesverband e. V. umgesetzt.

Anmeldungen für den Vortrag können mit Nennung von Namen und Telefonnummer bis zum 8. Oktober bei der Freiwilligenagentur Elm-Asse unter Telefon 05336/9489500 oder [info@engagiert-elmasse.de](mailto:info@engagiert-elmasse.de) erfolgen.