

Hiergeblieben e.V.  
Bartningstraße 9  
64289 Darmstadt  
Tel. 06151-9813337  
E-Mail [info@hiergeblieben-kranichstein.de](mailto:info@hiergeblieben-kranichstein.de)



## **Fit im Alter: gesunde Ernährung**

Der Wunsch nach Gesundheit beim Älterwerden nimmt zu und damit auch die Sorge, etwas falsch zu machen. Gelenkbeschwerden durch Übergewicht, Bluthochdruck oder Diabetes veranlassen viele ältere Menschen, über eine gesunderhaltende Ernährung neu nachzudenken. Manche Ernährungsempfehlungen in Zeitschriften oder Büchern und Ratschläge von Ärzten hinterlassen Zweifel, ob diese Vorschläge umsetzbar sind.

### **Frau Dr. Ulrike Heins**

Diplom Ökotrophologin (Verbraucherzentale Hessen)

geht auf die wichtigsten Aspekte einer gesunden Ernährung ein, gibt Anregungen, wie persönliches Ess- und Trinkverhalten verbessert und im Alltag umgesetzt werden kann und übermittelt mehr Wissen und Kompetenz beim Einkauf.

Die Veranstaltung findet statt am

**02. Dezember 2014 von 16 – 17 Uhr**

im Nachbarschaftscafé des Vereins Hiergeblieben im Bürgersaal des Luise-Büchner-Hauses, Grundstraße 10, 1. Stock.

Sie sind herzlich eingeladen. Der Eintritt ist frei.