



## Fit und gesund im Alter

### Ernährung in der zweiten Lebenshälfte

#### Mittwoch, 10. April

Im Alter verändert sich der Stoffwechsel und der Energiebedarf des Körpers nimmt ab. Eine gesunde, abwechslungsreiche und abgestimmte Ernährung kann dazu beitragen, die Gesundheit zu erhalten und zu stärken. Bei bestimmten Krankheiten kann die richtige Ernährung stabilisieren. Dipl. Oecotrophologin Eva Kirchberger vom Verbraucherservice Passau gibt wichtige Infos, wie die Ernährung uns im Alter beeinflusst, wie wir in der 2. Lebenshälfte fit und gesund bleiben und gibt Impulse für altersgerechte Ernährung.

**Beginn: 18.30 Uhr**

**Ort: Jugendheim Hengersberg**

Am Unverdorbenweg 1a, Hengersberg

**Veranstalter OV Hengersberg**

**KAB Bildungsarbeit BAYERN**