

PRESSE-MELDUNG

AWO-Familienbildung informiert: **Gesunde Ernährung für Ältere**

Eine ausgewogene Ernährung ist wichtig für das körperliche Wohlbefinden. Sie hilft gesund zu bleiben und Krankheiten vorzubeugen.

Mit zunehmendem Lebensalter lohnt es sich, verstärkt auf das zu achten, was auf den Teller kommt. Menschen über 65 Jahre benötigen dabei nicht grundsätzlich einen gesonderten Speiseplan. Allerdings erlebt der Mensch in der zweiten Lebenshälfte einige Veränderungen, die leichte Anpassungen in der Ernährungsweise sinnvoll machen. Die Muskelmasse geht zurück, der Energiebedarf sinkt, nicht aber der Nährstoffbedarf.

Wie man als Älterer gut und sinnvoll isst und trinkt, erklärt Ernährungsberaterin Stefanie Auras in einer Veranstaltung der AWO Familienbildung:

Fit und gesund durch gesunde Ernährung im Alter

Wann: Donnerstag, 23.07.2015, 15:00 bis 16:30 Uhr

**Wo: AWO-Seniorenzentrum Darler Heide 59, 45891 Gelsenkirchen
(Multifunktionsraum WB1, 1. Etage)**

Kosten: 4,00 €

Die Idee zu der Veranstaltung entstand bei einem Treffen von „ZusammenLEBEN in der Nachbarschaft“ einem Projekt, das Austausch und Geselligkeit unter den Nachbarn und Anwohnern im Quartier fördert. Es geht um Anregungen rund um die Wohnungen und Nachbarschaft sowie das Wohnumfeld - denn die Anwohner und Nachbarn sind die Experten für das Quartier!

Zum nächsten Treffen am **Mittwoch, 15. Juli 2015**, 15.30 bis 17.00 Uhr (Raum wie oben) sind alle Interessierten herzlich eingeladen.

Anmeldungen zum Vortrag:

Entweder direkt beim Quartierstreffen am 15. Juli oder bei der AWO Familienbildung bis zum 20. Juli 2015 unter Telefon 0209 / 40 94-179 oder per Mail an awo.familienbildung@awo-gelsenkirchen.de.

Gelsenkirchen, im Juli 2015