



Amt für Ernährung,  
Landwirtschaft und Forsten



Mehr  
Generationen  
Haus  
Wir leben Zukunft vor



**Seniorengesundheit: Aktiv den Jahren Leben geben**

**Mittwoch, 11. April 2018, 14.30 - 16.30 Uhr**

**Mehrgenerationenhaus in Wackersdorf, Hauptstrasse 15**

# Genussvoll und bewusst - Essen ab der Lebensmitte

Ein bewusster Lebensstil spielt für Gesundheit und Wohlbefinden eine entscheidende Rolle. Besonders ab der Lebensmitte, wenn der Energiebedarf sinkt, der Bedarf an wichtigen Nährstoffen aber gleich bleibt, werden eine gezielte Lebensmittelauswahl und tägliche Bewegung immer wichtiger.

Wie lassen sich eine ausgewogene Ernährung und Genuss verbinden und praktisch im Alltag umsetzen?

Antworten erhalten Sie in dieser Veranstaltung.

**Anmeldung bitte bis 6. April 2018:**

- **Gesundheitsamt Schwandorf** – Gesundheitsförderung  
Susanne Frisch, Dipl. Sozialpäd (FH)  
unter Tel: **09431 471 658**  
**oder**
- **Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten**  
Johanna Baumann, Dipl. Oecotrophologin  
unter Tel: **09433 896 343**