

EINLADUNG

**GESUNDHEIT
ERNÄHRUNG**

Veranstaltungs-Nr. 44 04 24

online: Gut versorgt ins hohe Alter

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale RLP e.V.

*Für Kursleiter*innen im Bereich Essen und Trinken*

Gesunde Ernährung und Lebensführung sind wichtige Voraussetzungen, um sich im Alter wohlfühlen. Auch für pflegebedürftige und hochbetagte Menschen in Wohn-Pflege-Gemeinschaften sowie für zuhause gepflegte Senior*innen spielt das Essen eine wichtige Rolle.

Das Online-Seminar beantwortet folgende Fragen:

Was verändert sich mit zunehmendem Alter? Wie sieht ein ausgewogener Speiseplan aus? Wie können der Bedarf und gleichzeitig die Wünsche der Senior*innen erfüllt werden? Welche Herausforderungen bringen: Mangelernährung, Kau- und Schluckstörungen, Demenz, usw.? Wie können Essen und Trinken die Lebensqualität und Selbstständigkeit bestmöglich erhalten?

- Termin:** Samstag, 9. November 2024, 9 - 12 Uhr
- Ort:** online
- Referentin:** Dagmar Pfeffer,
Projektkoordinatorin Verbraucherzentrale RLP e.V.
- Kostenbeitrag:** ohne (15 € für externe Teilnehmer*innen)
- Anmeldeschluss:** 28. Oktober 2024