

# Genussvolle Ernährung für das beste Alter

Donnerstag, 24. November, 14:00 Uhr

Vortrag bei Kaffee und Kuchen

Gesund alt werden und bleiben – wer möchte das nicht? Ein gut funktionierendes Immunsystem, Wohlbefinden und Vitalität sind wesentliche Grundlagen für die persönliche Lebensqualität bis ins hohe Alter. Das Altern selbst ist nicht zu verhindern, doch kann eine gesundheitsbewusste Lebensführung die Alterungsvorgänge hinauszögern. Dazu leisten Ernährung und Bewegung einen wichtigen Beitrag. Wie das geht, erfahren Sie in diesem Vortrag.



Landkreis München  
Landratsamt München

Anne Kösler  
Ernährungsberatung

Anmeldung: bis Dienstag, 22. November

## HILLEBRANDHOF



Aschheimer Straße 2 • 85737 Ismaning  
Tel. 089 969982-73 • hillebrandhof@ismaning.de