Gut essen & trinken

Mit Genuss gesund bleiben – wie Ihre Ernährung Typ-2-Diabetes vorbeugen kann

„Drei Rosen”-Club
der Volkssolidarität,
Bahnhofstraße 42, Themar

Donnerstag
23. April 2026
14 Uhr

Welche Ernährungsgewohnheiten schützen nachweislich? Wie können Sie diese alltagstauglich umsetzen?

Auf Basis der Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung zeigen wir Ihnen in diesem Vortrag mit Gespräch, welche Lebensmittel im höheren Lebensalter zu bevorzugen sind, und welche besser seltener auf den Teller kommen.

Bitte anmelden:
(0 36 85) 40 56 12
kathrin.linnig@twsd.de

twsd.

LANDESPROGRAMM SOLIDARISCHES ZUSAMMENLEBEN LSZ

KreisSeniorenbüro Hildburghausen

Vernetzungsstelle SENIORENERNÄHRUNG Thüringen