

# Genussvoll Essen für ein gesundes Herz im Alter

## Vernetzungsstelle für Seniorenernährung Sachsen-Anhalt

**05. September 2022, 10:00 bis 12:00 Uhr**

**Veranstalter:** Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V. (LVG)

**Ort:** Volkshochschule – Raum 1.24 (1. Etage)  
Erdmannsdorffstr. 3, 06844 Dessau-Roßlau

Wer von uns wünscht sich nicht, bis ins hohe Alter fit zu bleiben? Die gute Nachricht ist: Gemeinsam können wir viel dafür tun. Ein Schlüssel dazu ist eine gesunde Ernährung. Denn Essen macht nicht nur die Seele zufrieden, sondern kann auch ernährungsbedingten Leiden vorbeugen. Dazu gehören unter anderem Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, wie Herzinfarkte und Bluthochdruck.

### Inhalte

- Erfahren Sie, wie Sie mit einer ausgewogenen und bedarfsdeckenden Ernährung körperlich und geistig fit bleiben!
- Erhalten Sie Tipps und Rezepte für eine gesunde Ernährung im Alltag!
- Freuen Sie sich auf eine kleine Verkostung und den gemeinsamen Genuss in gemütlicher Runde!
- Lernen Sie gesunde und schmackhafte Lebensmittel kennen, mit denen Sie Ihr Herz stärken können!

### Referentin

Maria Mendel - Praxis für Ernährungsberatung „geniessen erlaubt“ in Dessau-Roßlau

### Teilnahmegebühr

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Bitte melden Sie sich über die Volkshochschule an!

Gefördert durch: