Gesundheit ist Männersache - Wissen für ein starkes Leben!

MÄNNERSACHE GESUNDHEIT OSTERHOLZ

ERNÄHRUNG ALS KRAFTSTOFF

RICHTIG "TANKEN" - LÄNGER FAHREN FÜR ALLE MÄNNER, DIE GESUND ÄLTER WERDEN WOLLEN!

mit der

Ernährungstherapeutin Lena Schmidt, Mobile Reha Bremen

kostenlos!

Ernährung ist der Schlüssel zu mehr Lebensqualität – besonders im Alter. In diesem Vortrag erfährst du, wie du deinen Körper bestmöglich unterstützen kannst und welche Maßnahmen dir dabei helfen.

- Welche Ernährungsempfehlungen sind wirklich hilfreich – und welche eher Mythen?
- Wie lassen sich typische Erkrankungen im Alter vorbeugen?
- Nahrungsergänzungsmittel: sinnvoll oder überflüssig?
- Orientierung im „Informations-Dschungel" rund um Ernährung.

Komm vorbei und nimm praktische Tipps mit!

07.10.2025
16:00–17:00 Uhr

Café am Fleet im Mehrgenerationenhaus
Schweizer Viertel
Graubündener Str. 10
28325 Bremen

Mehr Generationen Haus
Miteinander · Füreinander
Bremen Schweizer Viertel

BREMER HEIMSTIFTUNG

MÄNNERSACHE GESUNDHEIT OSTERHOLZ

Mobile Reha Bremen

Gefördert vom GKV-Bündnis für GESUNDHEIT

Gefördert von den Krankenkassen/Krankenkassenverbänden des Landes Bremen nach § 20a SGB V im Rahmen ihrer Aufgaben zur Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten.