

Im Mai 2017

## **EINLADUNG**

Öffentliche Seniorendelegiertenversammlung am 19. Juni 2017

### **Älter werden bei guter Gesundheit**

**Die Seniorenvertretung lädt die Bergedorferinnen und Bergedorfer zur Informationsveranstaltung zum Thema Fitness und Ernährung ein. Referentin ist die Gesundheits- und Ernährungsberaterin Britta Gerlach-Bogumil.**

Mit ausgewogener Ernährung und regelmäßiger körperlicher Aktivität kann der biologische Alterungsprozess nicht angehalten, aber verzögert werden. Aktuelle Erkenntnisse aus der Altersmedizin belegen, dass regelmäßige Bewegung die Knochenstabilität und Körperkraft erhält. Und dass abwechslungsreiche Ernährung nachweislich Gesundheit und Wohlbefinden steigert. Mit diesen beiden gesundheitsfördernden Maßnahmen kann ein Vielfaches an Lebensqualität hinzugewonnen werden.

**Montag, 19. Juni, 10 bis 12 Uhr  
im Spiegelsaal des Bergedorfer Rathauses, Wentorfer Straße 38**

Wie man mehr Freude an der körperlichen Betätigung und dem Zubereiten von gesundem Essen gewinnen kann, darüber wird Britta Gerlach-Bogumil informieren. Kommen Sie und nutzen Sie die Gelegenheit, der kompetenten Referentin Ihre Fragen zu stellen.

Die Veranstaltungen der Seniorendelegiertenversammlung sind grundsätzlich öffentlich. Wir hoffen auf viele interessierte Bergedorferinnen und Bergedorfer und freuen uns auf Ihr Kommen.