



VERANSTALTUNGSORT

Begegnungsstätte Ottenroder Straße 11 d
38106 Braunschweig (im Siegfriedviertel)
Träger: Stiftung St. Thomaehof

Öffentliche Verkehrsmittel
Buslinien 416 und 436 (Station/Siegfriedstr.)
Straßenbahnlinie 2 (Station/Ottenroder Str.)

ANMELDUNG ZU DER VERANSTALTUNG

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.
Die Anmeldungen werden nach dem Eingangsdatum berücksichtigt. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir nur Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit einer Anmeldung berücksichtigen können.
Eine Empfangsbestätigung erfolgt nicht.
Die Veranstaltung ist kostenfrei.

VERANSTALTER

Stadt Braunschweig
Seniorenbüro
Kleine Burg 14, 38100 Braunschweig
Tel: 0531 4701
seniorenbuero@braunschweig.de
www.braunschweig.de/senioren

Ambet e. V.
Triftweg 73, 38118 Braunschweig
Tel: 0531 2 56 57 0
info@ambet.de
www.ambet.de

Paritätischer Braunschweig
Saarbrückener Straße 50
38116 Braunschweig
Tel: 0531 480 79-0
paritaetische-dienste@paritaetischer-bs.de
www.paritaetischer-bs.de



FACHTAG

›Über- und Untergewicht im Alter‹

Mittwoch, 12. Februar 2020 von 15:00 - 17:30 Uhr,
Begegnungsstätte Ottenroder Straße 11d, Braunschweig



›Ernährung im Alter‹ ist eine Veranstaltungsreihe, die die Paritätischen Dienste, das Seniorenbüro Braunschweig und ambet e. V. jetzt bereits zum vierten Mal gemeinsam organisieren.

Jede Veranstaltung hat ein besonderes Schwerpunktthema. In diesem Jahr liegt der Fokus auf ›Übergewicht/Untergewicht bei älteren Menschen‹.

Der aktuelle Fachtag richtet sich an Seniorinnen und Senioren, Angehörige und Fachkräfte. Auch im Alter gut bei Kräften zu bleiben, darum geht es dieses Mal in der erfolgreichen Veranstaltungsreihe.

Dabei nehmen die beiden Referentinnen das Thema Gewicht in den Mittelpunkt ihrer Betrachtungen. Gerade bei älteren Menschen kann sowohl eine Über- als auch eine Mangelernährung auftreten. Beides hat fatale Auswirkungen auf das Wohlbefinden und die Lebensqualität.

Die Referentinnen werden anschaulich auf eine Vielzahl der Aspekte eingehen, sei es die Bedeutung des BMIs oder auch das Einschätzen des persönlichen guten Gewichtes: Welche Werte sind relevant, welche Werte sind tatsächlich ausschlaggebend.

Gleichzeitig zeigen sie, wie es machbar ist, auch im Alter fit zu bleiben und die Muskulatur durch einfache Übungen zu kräftigen.

Wir als Veranstalter wünschen Ihnen und uns jetzt schon eine informative und gelungene Veranstaltung und freuen uns über Ihre Teilnahme.

14:30 UHR – ANKOMMEN

15:00 UHR – BEGRÜSSUNG

Sabine Maliske – Leitung des Seniorenbüros Braunschweig

VORTRAG

›Über-/Untergewicht - auch im Alter ein Thema?‹

Weshalb auch im Seniorenalter das Gewicht eine große Rolle spielt und sowohl Über- als auch Mangelernährung Auswirkungen auf die Lebensqualität haben.

Esther Metz – Ernährungswissenschaftlerin und Diplom-Oecotrophologin.

PAUSE

VORTRAG

›Aktiv bleiben im Alter –

Der Stellenwert von Bewegung bei Übergewicht, Mangelernährung und Krankheit‹

Liane Weigel – Physiotherapeutin und Sozial- und Organisationspädagogin

17:00 UHR – IMBISS

Zeit für Gespräche, Austausch, Dialog und Vernetzung

17:30 UHR – AUSKLANG DER VERANSTALTUNG

zur Infoveranstaltung ›Ernährung im Alter‹
am **12. Februar 2020** um 15 Uhr

Anmeldung bitte **bis zum 5. Februar 2020**

Bitte nutzen Sie zur Anmeldung diese Karte per **Fax: 0531 4 807 914** oder melden Sie sich **telefonisch: 0531 4 807 90** oder per **E-Mail: info@paritaetischer-bs.de** an.

- Ich komme gern.
- Wir kommen gerne mit Personen.
- Ich bringe noch mit:
- Ich kann leider nicht kommen.

.....
Vorname, Name

.....
Firma/Organisation

.....
Straße, Hausnummer

.....
PLZ, Ort

.....
Telefon, Fax

.....
E-Mail

.....
Ort, Datum

.....
Unterschrift