

Gesund altern

Infoveranstaltung am morgigen Montag

Wie kann man im Alter gesund und selbstständig bleiben? Welche Maßnahmen zur Prävention sind sinnvoll? Und welche Angebote gibt es dafür direkt vor Ort?

Mit der Informationsveranstaltung „Gesundheit und Prävention im Alter“ gibt das Zentrum für altersgerechte Dienstleistungen (ZAD) morgen von 14 bis 17 Uhr in den Räumen des Instituts für Psychogerontologie in der Kobergerstraße 62 in Nürnberg Antworten. Eingeladen sind alle interessierten Bürgerinnen und Bürger.

In 15-minütigen Beiträgen behandeln Referenten des Instituts für Psychogerontologie (IPG) und des Instituts für Biomedizin des Alterns (IBA) der Uni

Erlangen-Nürnberg sowie lokale Anbieter Themen wie Bewegung und Ernährung, aber auch die Prävention von Gedächtnisverlust.

Das genaue Vortragsprogramm ist unter www.zad-nuernberg.de/sites/zad.wilprojects.com/files/Aushang-Gesundheit_und_Praevention_im_Alter.pdf zu finden.

Parallel zum Vortragsprogramm gibt es eine Ausstellung mit Info-Materialien, in der sich die Teilnehmer über regionale Angebote informieren können.

Die Teilnahme ist kostenfrei, um Anmeldung bei der ZAD-Koordinationsstelle wird allerdings gebeten: Telefon (0911) 53 02 96 130 bzw. E-Mail: ipg-zad@fau.de sb