

Veranstaltung Generation 55 plus: Ernährung für starke Knochen

28. Januar 2026

Ort: kleine Hugentottenhalle Wilhelmsdorf

Beginn: 14.00 Uhr

Eine bewusste Ernährung und regelmäßige Bewegung sind zentrale Stellschrauben, wenn es um die Gesundheit des Knochen und die Vorbeugung von Osteoporose geht.

Was zeichnet eine „knochenstärkende“ Ernährung aus? Welche Lebensmittel spielen eine besondere Rolle? In dieser Veranstaltung erhalten Sie praktische Tipps und Anregungen rund um einen „knochenstarken“ Lebensstil und dessen Umsetzung im Alltag.

Herzliche Einladung an alle Interessierte zum informativen Nachmittag bei Kaffee und Kuchen.

Um besser planen zu können, ist eine Anmeldung im Rathaus Wilhelmsdorf wünschenswert (Tel.: 09104/826290). Falls Sie eine Fahrgelegenheit im Gemeindegebiet gebrauchen, dürfen Sie sich gerne im Rathaus melden. Der Bürgerbus holt sie kostenlos ab und bringt sie nach der Veranstaltung wieder nach Hause.

Gemeinde Wilhelmsdorf und Andrea Rabert, Seniorenbeauftragte