



Tipps und Tricks rund um die Ernährung Generation 60plus

60+
KOSTPROBE

Im Laufe des Lebens verändert sich natürlicherweise bei allen Menschen der Stoffwechsel. Sinnvoll ist eine Ernährung, die dies berücksichtigt. Eine Fachkraft für Ernährung und eine Expertin für nachhaltige Ernährung bieten Ihnen im aktiv und irma Markt Tipps und Tricks für den Alltag zu den jeweiligen Themen:

„Eiweiße/Proteine in der Ernährung im Alter“

Eine vielfältige und bedarfsgerechte Versorgung mit Eiweiß – sowohl aus tierischen als auch aus pflanzlichen Quellen – ist besonders im Alter wichtig: Sie unterstützt die Gesundheit der Skelettmuskulatur und kann zur Reduktion von Entzündungswerten beitragen.

In dieser Veranstaltung schauen wir uns an, welche Lebensmittel sich besonders gut zur Eiweißversorgung eignen – unter Berücksichtigung von Klima- und Umweltschutz sowie Tierwohl.

Montag, 6. Oktober 2025, 10 und 11 Uhr

„Die positive Wirkung von Essen und Trinken auf Körper & Geist im Alter“

Eine ausgewogene Ernährung kann sich positiv auf viele Erkrankungen auswirken – sie wirkt nicht nur vorbeugend, sondern kann auch zur Linderung oder sogar Behandlung bestehender Beschwerden beitragen. Abwechslung auf dem Teller spielt dabei eine zentrale Rolle, denn jedes Lebensmittel bringt seine eigenen Vorteile mit. Gemeinsam erarbeiten wir Tipps und Tricks, wie eine vielfältige, altersgerechte und zugleich umweltschonende Lebensmittelauswahl im Alltag gelingen kann.

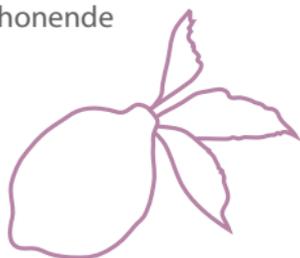
Montag, 20. Oktober 2025, 10 und 11 Uhr

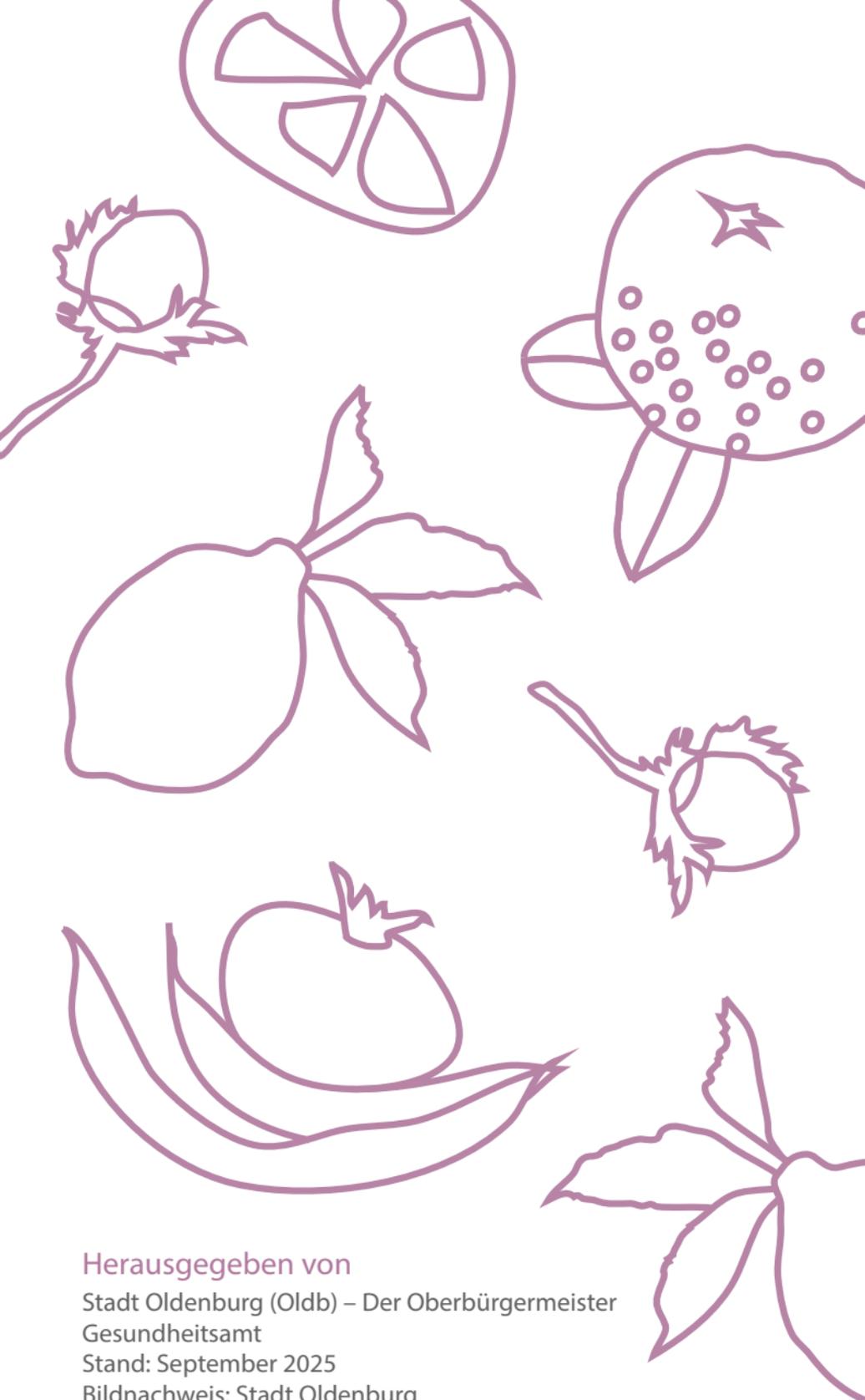
Teilnahme kostenfrei, Dauer 45 Minuten

Anmeldungen sind ab dem 29. September 2025 unter 0441 235-8612 möglich.

Kleine Kostprobe gratis zum Mitnehmen

Ort: aktiv und irma Markt
Alexanderstraße 328, 26127 Oldenburg
Treffpunkt: Eingangsbereich





Herausgegeben von

Stadt Oldenburg (Oldb) – Der Oberbürgermeister
Gesundheitsamt

Stand: September 2025

Bildnachweis: Stadt Oldenburg

Für allgemeine Anfragen an die Stadt Oldenburg
nutzen Sie bitte unser Kontaktformular unter
www.oldenburg.de/kontakt

In Kooperation mit

