



Club Senior
KIELEN

SÉANCE D'INFORMATION SUR L'ALIMENTATION ET LE BIEN-ÊTRE DES PERSONNES DE 50 ANS ET PLUS

19.02.2024

14:00 – 15:00 Auer

Club Senior zu Kielen

Participation: gratuit. **Inscription: jusqu'au 12.02.2025**

(Conférence en luxembourgeois/français)

L'alimentation quotidienne est essentielle pour maintenir une bonne santé et un bien-être durable. Elle doit être adaptée à chaque individu en fonction de sa situation familiale, professionnelle et quotidienne. Au-delà de la simple nutrition, l'alimentation représente également un moment de convivialité, de partage en famille ou entre amis, et un moyen précieux de prendre soin de soi chaque jour.

Viellir en bonne santé est un défi que nous devons relever face à l'augmentation de l'espérance de vie. Cette formation vous fournira les clés pour vivre le plus longtemps possible dans les meilleures conditions, en vous offrant une alimentation adaptée à vos besoins et à votre mode de vie.

Rejoignez-nous pour apprendre à nourrir votre corps, préserver votre santé et profiter pleinement de chaque étape de la vie.

Conférence sera présentée par Mme Michele Frisch (Diététicienne).

INFORMATIONSVORLESUNG ÜBER ERNÄHRUNG UND WOHLBEFINDEN FÜR PERSONEN AB 50 JAHREN

19.02.2024

14:00 – 15:00 Auer

Club Senior zu Kielen

Teilnahme: gratis. **Einschreibung: bis zum 12.02.2025**

(Vortrag auf Luxemburgisch/Französisch)

Die tägliche Ernährung ist für die Aufrechterhaltung einer guten Gesundheit und eines dauerhaften Wohlbefindens von entscheidender Bedeutung. Sie muss für jeden Einzelnen entsprechend seiner familiären, beruflichen und alltäglichen Situation angepasst werden. Über die reine Ernährung hinaus stellt die Ernährung auch einen Moment der Geselligkeit dar, den man mit der Familie oder mit Freunden teilt, und ein wertvolles Mittel, um sich jeden Tag um sich selbst zu kümmern.

Gesundes Altern ist eine Herausforderung, der wir uns angesichts der steigenden Lebenserwartung stellen müssen.

Dieser Kurs vermittelt Ihnen die Schlüssel zu einem möglichst langen Leben unter optimalen Bedingungen, indem er Ihnen eine Ernährung bietet, die Ihren Bedürfnissen und Ihrem Lebensstil entspricht.

Informieren sie sich, wie Sie Ihren Körper nähren, Ihre Gesundheit erhalten und jeden Lebensabschnitt in vollen Zügen genießen können.

Die Konferenz wird von Frau Michele Frisch (Ernährungsberaterin) moderiert.

CLUB SENIOR KIELEN

2, rue de Keispelt | L-8282 Kehlen | Tél. 26 10 36 60 | GSM 621 33 90 70 | aktiv+@kehlen.lu | www.kehlen.lu