



13. Mainzer Pflegestammtisch mit Ministerin Malu Dreyer

Aktiv und fit im Alter – Krankheits- und Pflegerisiko vorbeugen

29. Februar 2012

18.00 bis 20.00 Uhr

**im Proviant-Magazin,
Schillerstraße 11a in Mainz**



Rheinland-Pfalz
MINISTERIUM FÜR SOZIALES,
ARBEIT, GESUNDHEIT
UND DEMOGRAPHIE



Liebe Bürgerinnen und Bürger!

„Aktiv und fit im Alter – Krankheits- und Pflegerisiko vorbeugen“ ist das Thema des **nächsten Mainzer Pflegestammtischs** am Mittwoch, den 29. Februar 2012 ab 18.00 Uhr, zu dem ich Sie ganz herzlich in das Proviant-Magazin in Mainz einlade.



Bewegung hilft uns dabei, gesund zu bleiben und Krankheiten zu verhindern. Ältere Menschen können schon durch etwas mehr Bewegung im Alter und einfache Übungen länger fit und mobil bleiben. Gleichzeitig sinkt ihr Risiko, krank zu werden oder zu stürzen. Dass Bewegung auch unsere gedanklichen Fähigkeiten fördert, ist ein erwünschter Begleiteffekt und trägt dazu bei, demenziellen Entwicklungen zu begegnen.

Eine wichtige Rolle für ein gesundes Leben spielt auch die Ernährung. Für ältere Menschen kommt es darauf an, dass sie schmackhaft und leicht ist und den veränderten Kalorienbedarf im Alter berücksichtigt.

Der Pflegestammtisch bietet Ihnen wie immer Gelegenheit, sich mit anderen Betroffenen und unseren Expertinnen und Experten auszutauschen. Sicher werden Sie hilfreiche Anregungen und Informationen für ein gesundes Leben im Alter mit nach Hause nehmen können. Ich freue mich auf Ihr Kommen!

Ihre

A handwritten signature in black ink that reads "M. Dreier".

Malu Dreier

Ministerin für Soziales, Arbeit,
Gesundheit und Demografie
des Landes Rheinland-Pfalz

Impressum

Veranstalterin: Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz (LZG), Hölderlinstraße 8, 55131 Mainz, www.lzg-rlp.de

Gefördert aus Mitteln des Ministeriums für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie des Landes Rheinland-Pfalz

www.menschen-pflegen.de