

ANFAHRT



## VERANSTALTUNGSORT

Begegnungszentrum Gliesmarode  
Am Soolanger 1a, 38104 Braunschweig  
Träger: Sozialverband Deutschland e. V.

Öffentliche Verkehrsmittel  
Buslinien 230, 443 – Straßenbahnlinie 3

## ANMELDUNG ZU DER VERANSTALTUNG

Wir freuen uns auf ihre Teilnahme.  
Die Anmeldungen werden nach dem  
Eingangsdatum berücksichtigt.  
Eine Anmeldebestätigung erfolgt nicht.  
Die Veranstaltung ist kostenlos.

## VERANSTALTER

Stadt Braunschweig  
Seniorenbüro  
Kleine Burg 14, 38100 Braunschweig  
Tel: 0531 4701  
seniorenbuero@braunschweig.de  
www.braunschweig.de/senioren

Ambet e. V.  
Triftweg 73, 38118 Braunschweig  
Tel: 0531 2 56 57 0  
info@ambet.de  
www.ambet.de

Paritätischer Braunschweig  
Saarbrückener Straße 50  
38116 Braunschweig  
Tel: 0531 480 79-0  
paritaetische-dienste@paritaetischer-bs.de  
www.paritaetischer-bs.de



## FACHTAG

› Mit Ernährung Krankheiten vorbeugen?!‹

am Mittwoch, 27. Februar 2019 von 14:30 - 17:00 Uhr,  
im Begegnungszentrum Gliesmarode, Am Soolanger 1a



Unter dieser Überschrift steht in diesem Jahr der Fachtag ›Ernährung im Alter‹ in und für Braunschweig.

Der Fachtag ist bereits die dritte Veranstaltung dieser Vortragsreihe, die wir jährlich für Seniorinnen und Senioren, Angehörige und Fachkräfte anbieten. Damit setzen wir die erfolgreiche Reihe fort und freuen uns, auch in diesem Jahr nicht nur ein überaus interessantes Themengebiet beleuchten zu können, sondern dazu Experten ihres Faches gewinnen zu können.

Welche Möglichkeiten haben wir im Alltag, um mit Ernährung und den richtigen Lebensmitteln selbst positiv auf die Gesundheit einzuwirken?

Wir wollen mit Hilfe unserer ausgewählten Experten unter anderem mit Mythen aufräumen, der Frage nachgehen, wie das Immunsystem gestärkt werden kann, auf Wechselwirkungen zwischen Medikamenten und Lebensmitteln eingehen und vieles mehr. Auf diese und weitere Themen werden die beiden Fachleute, Frau Katja Schmitt-Bieda, leitende Oberärztin des Bereichs für Rheumatologie des Städtischen Klinikums Braunschweig, sowie Apotheker Dr. Michael Kersten von der Elbe Apotheke in Braunschweig, Antworten geben, für Fragen zur Verfügung stehen und hilfreiche Ratschläge und Tipps geben können.

Wir, die Paritätischen Dienste, ambet e.V. und das Seniorenbüro Braunschweig, als Veranstalter wünschen Ihnen und uns eine informative und gelungene Veranstaltung und freuen uns über Ihre Teilnahme.

**14:30 UHR – ANKOMMEN**

**15:00 UHR – BEGRÜSSUNG**

**Sabine Maliske** – Leitung des Seniorenbüros Braunschweig

**VORTRAG**

›**Gesunde Ernährung - Ein Leben lang**‹

Wie verändern sich Organismus und Bedürfnisse im Alter. Was sollte man bei der Auswahl der Lebensmittel berücksichtigen?

**Dr. Katja Schmitt-Bieda** – leitende Ärztin des Bereichs Rheumatologie, Fachärztin für Innere Medizin, Schwerpunkt Rheumatologie und Geriatrie des Städtischen Klinikums Braunschweig

**VORTRAG**

›**Osteoporose - Durch Ernährung vorbeugen**‹

Kann ich durch Ernährung das Risiko für Knochenbrüche senken?

**Dr. Katja Schmitt-Bieda** – leitende Ärztin des Bereichs Rheumatologie, Fachärztin für Innere Medizin, Schwerpunkt Rheumatologie und Geriatrie des Städtischen Klinikums Braunschweig

**PAUSE**

**VORTRAG ›Wechselwirkungen zwischen Arznei- und Lebensmitteln‹**

Was ist zu beachten?

**Dr. Michael Kersten** – Apotheker, Elbe Apotheke Braunschweig

**17:00 UHR – IMBISS**

Zeit für Gespräche, Austausch, Dialog und Vernetzung

**17:30 UHR – AUSKLANG DER VERANSTALTUNG**

zur Infoveranstaltung ›Ernährung im Alter‹  
am **27. Februar 2019** um **14:30 Uhr**

Anmeldung bitte bis zum **15. Februar 2019**

Bitte nutzen Sie zur Anmeldung diese Karte per **Fax: 0531 4 807 914** oder melden Sie sich **telefonisch: 0531 4 807 90** oder per **E-Mail: info@paritaetischer-bs.de** an.

- Ich komme gern.
- Wir kommen gerne mit ..... Personen.
- Ich bringe noch mit: .....
- Ich kann leider nicht kommen.

.....  
Vorname, Name

.....  
Firma/Organisation

.....  
Straße, Hausnummer

.....  
PLZ, Ort

.....  
Telefon, Fax

.....  
E-Mail

.....  
Ort, Datum

.....  
Unterschrift