



## VORTRAG



# FIT & AKTIV IM ALTER

**Bewusst besser essen – regelmäßig bewegen  
was bedeutet Mangelernährung – welche Nährstoffe sind besonders wichtig**

**am Freitag, 24. November 2023, um 15.00 Uhr,  
im Seniorenclub Asten, Eigenheimstraße 4**

- Je älter wir werden, desto wichtiger ist eine optimale Lebensmittelauswahl
- Der Energiebedarf sinkt bei gleichbleibendem Nährstoffbedarf
- Einnahme von Medikamenten und chronische Erkrankungen wirken sich auf das Körpergewicht und den Stoffwechsel aus
- Vielseitige und abwechslungsreiche Kost deckt den Nährstoffbedarf und macht satt
- Genuss kommt dabei nicht zu kurz
- Lebensfreude ist altersunabhängig

Der Vortrag wird von der Gesunden Gemeinde gemeinsam mit dem Pensionistenverband angeboten. **Der Vortrag ist kostenlos.** Wir freuen uns auf Ihr Kommen.

**Referentin:** Mag. Barbara **HORVAT**  
Ernährungswissenschaftlerin

**„Der Weg zur Gesundheit führt durch die Küche, nicht durch die Apotheke.“  
(Sebastian Kneipp)**



# VORTRAG

# OSTEOPATHIE

## Ganzheitliche Betrachtung des Menschen

**am Dienstag, 14. November 2023, um 19.00 Uhr  
im Pfarrsaal Asten**

- Ganzheitliches, manuelles Therapiekonzept
- Der Mensch wird in der Osteopathie als Einheit betrachtet
- Osteopathie ist für Jung und Alt geeignet
- Osteopathie kommt zum Einsatz bei Wirbelsäulenproblemen, Schulterbeschwerden, Dysbalancen, Unfallfolgen, Kopfschmerzen, uvm.
- Behandlung von Säuglingen und Kindern

Das sind nur einige Beispiele.

Genauere Informationen und einen Einblick in die Thematik der Osteopathie erhalten Sie beim Vortrag der Gesunden Gemeinde.

**Referent:** Ronald **SCHARINGER**, MSc  
Osteopath und Physiotherapeut

**physio**asten

**Der Vortrag ist kostenlos.** Die Gesunde Gemeinde Asten freut sich auf Ihr Kommen.

***„Die Krankheit finden kann jeder,  
die Gesundheit zu finden ist das Ziel jedes Osteopathen“***

Der Arbeitskreisleiter:  
Alfred Narovnigg eh.

Der Bürgermeister:  
Karl Kollingbaum eh.

