

## VORTRAG UND GESPRÄCH

**Dr. Barbara Dietze**, Oberärztin, Kardiologin und  
Internistin, Salzburg

# Gesund alt werden

Tipps, seinen Lebensstil gesünder zu gestalten

In der heutigen Zeit haben wir alle Möglichkeiten, gesund alt zu werden. Die Frage ist nur wie?

Folgende Themen werden in meinem Vortrag behandelt:

- Wie soll sich gesundes Essen zusammensetzen?
- Wie schaut ausreichende altersgemäße Bewegung aus?
- Wieviel Bewegung braucht ein Kind, ein Jugendlicher, ein Erwachsener, ein älterer Mensch?
- Was gehört zu einem gesunden Lebensstil?
- Wieviel und welche geistige Aktivität braucht der Mensch?

Di, 14. Mai 2013 | 19.30 Uhr  
Pfarrsaal Mauterndorf

*In Kooperation mit der Gesunden Gemeinde*