

Genießend älter werden

Das kann bedeuten:

*... bei Planung oder Einkauf
Unterstützung haben,
mit Kindern, Freunden
oder Nachbarn kochen,
in geselliger Runde alles genießen.*

*Jeder möchte bis ins hohe Alter
körperlich und geistig fit bleiben
und an keinen Krankheiten leiden.*

Darum:

*Ausgewogen, vielfältig & genussvoll Essen,
dies sollte man wirklich nicht vergessen!
Sinkt auch im Alter der Bedarf an Energie,
bei Mineralstoffen ist das jedoch nie.*

*Ausreichend Trinken ist besonders wichtig,
macht die Gesundheit sonst schnell nichtig.
Soziale Kontakte für das Wohlbefinden pflegen,
so kann man alte und neue Freundschaften hegen.*

*Ein Spaziergang in netter Begleitung
oder ein Picknick im Park,
sorgen für Frischluftzufuhr,
gute Laune und einen entspannten Tag.*

Text: ©Simone Mentz (PAF) / 2023-11