



Veranstaltung des Seniorenbeirats der Gemeinde Plate in Zusammenarbeit mit dem Behindertenbeirat Plate

Gesundheitstag im “Störkrug”

Von der Jugendzeit bis ins Seniorenalter fehlt es uns nicht an nützlichen Anregungen und Ratschlägen zu gesunder Lebensweise. Hausarzt, Presse, Rundfunk und Fernsehen sorgen sich in dieser Beziehung rührend um uns und sparen nicht mit Hinweisen, wie man Beschwerden vorbeugen und sie behandeln oder auch sonst mit ihnen umgehen kann. Diesem Ziel dient auch der Gesundheitstag.

Von Experten einschlägiger Fachbereiche gibt es Anregungen, Angebote und Ratschläge für mehr Lebensqualität

Themenschwerpunkte:

**Welche Möglichkeiten habe ich mit einem Pflegegrad bzw.
bei einem Pflegefall**

- *Sabine Janschek, Pflegedienstleitung Tagespflege Plate*

Gesunde Ernährung + sinnvolle Nahrungsergänzungsmittel

- *Tjorben Singler, Ernährungsberater*

Fit durch sportliche Aktivitäten im Alter

- *Dr. Dorit Stövhase-Klaunig*

**Angebote rund um Ihre Gesundheit inklusive pharmazeutischer
Dienstleistungen**

- *Störtal Apotheke in Plate*

**Dienstag, 10. Februar 2026
ab 14.00 Uhr im „Störkrug“ Plate**