

EINLADUNG

KliBe-Gesundheitsinformationstreffen: Gesund durch die Hitze in Pankow

Unser Klima verändert sich – das hat auch Auswirkungen auf unsere Gesundheit. Darum laden wir Sie herzlich ein, zu einer Reihe spannender und praxisnaher Treffen rund um das Thema „Klima und Gesundheit“ für Menschen ab 65 Jahren.

2 **Welchen Einfluss haben
Ernährung und Bewegung an
heißen Sommertagen?**

Wann: 16. April 2026 14:00 – 17:00

Wo: Bucher Bürgerhaus
Franz-Schmidt-Straße 8, 13125 Berlin

Es erwarten Sie:

- relevante Informationen zum allgemeinen Wissensstand bis Aktuelles direkt aus Pankow
- praktische Tipps für den Alltag
- ein Austausch mit Experten:innen in angenehmer Atmosphäre.

**Die Teilnahme
ist kostenlos!**



Welchen Einfluss haben Ernährung und Bewegung an heißen Sommertagen?

Im Sommer ist es wichtig viel zu trinken. Das stimmt und haben wir alle schon einmal gehört. Aber was gehört noch dazu? Wie können Ernährung und Bewegung im Sommer dabei helfen fit zu bleiben? Bei Beachtung einiger Grundsätze ist Bewegung im Sommer sehr hilfreich um Ihre Lebensqualität zu erhalten und/oder zu verbessern. Vielleicht können wir uns auch ein paar Tipps aus südlicheren Ländern abgucken.

**Zusammen wollen wir Strategien für ein sommerliches
Lebensgefühl finden.**

**Gemeinsam entdecken wir, wie kleine
Veränderungen große Wirkung haben – für
mehr Lebensqualität an heißen Sommertagen.**

Kommen Sie vorbei, lernen Sie Neues und genießen Sie eine angenehme Zeit in guter Gesellschaft.

Ein Projekt des:



QVNA
Qualitätsverbund
Netzwerk im Alter - Pankow e.V.



Zur besseren Planung melden Sie sich bitte beim QVNA e.V. an unter:
Ann-Christin Reckordt:
projekt@qvnia.de
Telefon: 030/ 474 88 771



gefördert durch:

vdek
Die Ersatzkassen



**Gesunde
Lebenswelten**
EIN ANGEBOT DER ERSATZKASSEN