



© iStock/LSOphoto

**Düsseldorf**  
**Nähe trifft Freiheit**

# Älter werden in Düsseldorf

## Fit in den (im) Ruhestand – so bleiben Sie aktiv!

**Mittwoch, 16. September 2026, von 17 bis 19 Uhr,**  
**Zentralbibliothek im KAP 1, Konrad-Adenauer-Platz 1, Raum Stadtfenster**

Der Eintritt in den Ruhestand eröffnet neue Möglichkeiten, sich bewusst um die eigene Gesundheit zu kümmern. Doch wie bleiben wir auch mit fortschreitendem Alter körperlich fit und beweglich? Und was braucht unser Körper, um langfristig gesund zu bleiben?

In diesem kostenlosen Vortrag erfahren Sie, welche wichtige Rolle Ernährung und Bewegung im Alter spielen und wie Sie mit einfachen, alltagstauglichen Maßnahmen Ihre Gesundheit aktiv unterstützen können – ganz ohne Leistungsdruck.

**Barbara Prodöhl** vom Gesundheitsamt der Stadt Düsseldorf gibt wertvolle Tipps rund um eine ausgewogene Ernährung im Alter.

**Serpil Özcim** (Fitnesstrainerin) zeigt praktische Übungen und Bewegungsideen, die Sie bequem zu Hause umsetzen können. Wir freuen uns auf Sie!

**Für die Teilnahme ist eine Anmeldung erforderlich:**  
[pflegebuero@duesseldorf.de](mailto:pflegebuero@duesseldorf.de),  
Telefon: 0211 899 899 8



Landeshauptstadt Düsseldorf  
Amt für Soziales und Jugend