



## Vortrag „Fit im Alter, gesund essen und bewegen“

13.02.2025, 14:30 Uhr

Hardtwaldzentrum, Raum 424, 3. OG (Aufzug vorhanden)

Gesunde Ernährung im Alter hält fit und kann einer Mangelernährung vorbeugen. Frau Dr. med. Ingrid Cuvelier geht in ihrem Vortrag auf die ernährungsrelevanten Veränderungen im Alter ein. Ebenfalls erläutert sie die Empfehlungen zu einer eiweißreichen abwechslungsreichen Ernährung.

Die Referentin ist Fachärztin für Innere Medizin, Geriatrie und Ernährungsmedizin (DGEM) und leitende Ärztin der Mobilen Geriatriischen Rehabilitation der ViDia Kliniken.

Der Vortrag ist kostenfrei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Gerne können Sie diese Einladung an Interessierte weiterleiten.

Der Haupteingang des Hardtwaldzentrums befindet sich auf der Hofseite und ist über eine lange Rampe aus Metall erreichbar. Nebeneingänge sind verschlossen, bitte gehen Sie um das Haus, bis Sie zum Haupteingang kommen.

Der Treffpunkt Hardtwaldzentrum ist ein Angebot des Seniorennetzwerks und des Startpunkt Elterncafés. Es finden regelmäßige Treffen sowie besondere Veranstaltungen statt. Alle zwischen 0 und 104 sind herzlich dazu eingeladen.

Das Hardtwaldzentrum ist barrierefrei, barrierefreie Toiletten sind vorhanden. Die Angebote werden gefördert durch die Stadt Karlsruhe.

Gefördert durch  
die Stadt Karlsruhe



### Weitere Informationen:

Susanne Butz, Servicestelle für ehrenamtliches und soziales Engagement  
Tel. 0721 91230-34, E-Mail [gfd@paritaet-ka.de](mailto:gfd@paritaet-ka.de)  
Web [www.paritaet-ka.de/treffpunkt](http://www.paritaet-ka.de/treffpunkt)

## Wie kommen Sie zum Hardtwaldzentrum?

Das Hardtwaldzentrum befindet sich im Kanalweg 40/42, 76149 Karlsruhe-Nordstadt. Es ist eines der früheren Kasernengebäude.

Mit den Öffentlichen Verkehrsmitteln kommen Sie zum Hardtwaldzentrum entweder mit

- Straßenbahn Linie 1 Richtung Heide, Haltestelle Heidehof. Gehen Sie ein Stück die Fahrtrichtung zurück und dann links in den Kanalweg. Sie müssen ca. 10 Minuten laufen.

oder

- Buslinie 70 ab Entenfang, Richtung Heidehof, Haltestelle „Heidehof“. Weiter wie oben.

oder

- Buslinie 73 ab Europaplatz / Sparkasse, Richtung Kirchfeld Nord, Haltestelle „Am Kanalweg“. Überqueren Sie die Willy-Brand-Allee und gehen Sie ein kurzes Stück den Kanalweg lang. Gleich nach der Ohiostraße ist die Haupteinfahrt.

oder

- Buslinie 71 ab Durlacher Tor, Richtung „Im Kleinen Bruch“, Haltestelle „Ohiostraße“. Diese Haltestelle ist direkt vor der Haupteinfahrt des Hardtwaldzentrums.

Die Haupteinfahrt des Hardtwaldzentrums erkennen Sie an drei langen Fahnen über der Mauer. Am Parkplatz vorbei kommen Sie über eine lange barrierefreie Metallrampe zum Haupteingang. Dieser ist immer offen.

Leider macht der Kanalweg am mehreren Stellen seitliche Abstecher. Das verwirrt oft. Sollten Sie deshalb an einer anderen Stelle des Gebäudes ankommen, gehen Sie um das Gebäude herum, bis Sie die Metallrampe entdecken.