

Zusammen lernen, gemeinsam geniessen: Ernährungs-Workshops für ein aktives Leben im Alter



Möchten Sie wissen, wie Sie mit der richtigen Ernährung Ihre Gesundheit und Vitalität erhalten können? Sind Sie über 60 Jahre und interessiert an Ernährungsthemen?
Dann sind Sie herzlich willkommen.

Angehende Ernährungsfachpersonen laden Sie zu
zwei kostenlosen Workshops ein.



Workshop 1: Dienstag, 8.10.2024

Thema: **Änderung des Proteinbedarfs im Alter**

Zeit: 14:00 – 16:00 Uhr

Ort: Postsäli, Zentrumsplatz 2,
Urtenen-Schönbühl

Anmeldung: an Seniorama 077 534 06 33 oder
per Mail an info@3322seniorama.ch
(beschränkte Teilnehmerzahl)

Workshop 2: Samstag, 16.11.2024

Thema: **Herzgesunde Ernährung im Alter**

Zeit: 14:00 – 16:00 Uhr

Ort: Alterswohnsitz, Badstrasse 1,
Urtenen-Schönbühl

Anmeldung: an Seniorama 077 534 06 33 oder
per Mail an info@3322seniorama.ch
(beschränkte Teilnehmerzahl)

