

ESSEN SIE GESUND, IHRER GESUNDHEIT ZULIEBE!

Von der Theorie zur Praxis: Packen Sie das Thema Gesundheit an – mit Genuss und Freude am Essen!

Gruppenkurs und individuelle Beratung: Für Seniorinnen und Senioren die gut in Form bleiben und ihre Selbstständigkeit erhalten möchten.

Nehmen Sie an diesem abwechslungsreichen Programm teil, um ...

- * Ernährungsempfehlungen für Seniorinnen und Senioren kennenzulernen.
- * Ernährungsgewohnheiten zu überdenken.
- * Erfahrungen und Tipps auszutauschen.
- * Lebensmittel richtig auszuwählen und Rezepte anzupassen.



Weshalb ist es wichtig, die Ernährung dem Alter anzupassen?

Zum Älterwerden gehören natürliche physiologische Vorgänge. So verändern sich etwa die fünf Sinne, das Skelett und der Verdauungsapparat altern und die Muskelmasse und -kraft nimmt ab. Osteoporose, erhöhtes Sturzrisiko, Mangelernährung usw. können Folgen davon sein. Wenn die Ernährung dem Altern angepasst wird, erhält der Körper, was er benötigt. Dadurch kann die zukünftige Lebensqualität positiv beeinflusst werden.

Kurs November 2020	
Ort	z'Birchhölzli Birchstrasse 10 3186 Düdingen
Datum und Zeit	18.11.2020 14.00–17.30 Uhr
Anmeldeschluss: 13.11.2020	

Kurs Januar 2021	
Ort	SSEB Fabrikstrasse 37 3286 Muntelier
Datum und Zeit	28.01.2021 14.00–17.30 Uhr
Anmeldeschluss: 22.01.2021	

Datum und Zeit der individuellen Beratung (Dauer: 30 Minuten) werden während des Gruppenkurses vereinbart.

Kosten: Gratis
 Teilnehmerinnen und Teilnehmer: Personen ab 60 Jahren
 Moderation: Dipl. Ernährungsberaterin
 Informationen und Anmeldung: PePS Freiburg – 026 425 54 10, info@peps-fr.ch

COVID-Schutzmassnahmen werden eingehalten.

