



Einladung zur Informationsveranstaltung Ernährung im Alter

Eine gesunde und angepasste Ernährung ist in jeder Lebensphase die unentbehrliche Grundlage für eine gute Gesundheit. Ändert sich der Anspruch an eine angepasste Ernährung im fortschreitenden Alter? Auf was soll ich achten? Von welchem Grundnahrungsmittel brauche ich weniger, von welchem mehr?

Die Referentin ist Ernährungsberaterin SVDE (Schweizerischer Verband diplomierter Ernährungsberater) und führt eine eigene Praxis in Sursee.

Referentin	Frau Sarah Gysin, Sursee Ernährungsberaterin SVDE
Schwerpunkte	<ul style="list-style-type: none">• 3 Säulen des gesunden Lebensstils• Grundlagen für eine ausgewogene Ernährung• spezifische Themen im Alter• sinnvolles Gewichtsmanagements• Energiebedarf und Nährstoffbedarf• Herzkreislaufsystem• Flüssigkeitsbedarf• Gesunde Knochen
Datum/Zeit	Dienstag, 16. Mai 2017, 14.00 Uhr
Ort	Pfarrheim Wauwil
Anmeldung	Eine Anmeldung ist bis spätestens 9. Mai 2017 erwünscht. Bitte kontaktieren Sie Frau Ursi Haas, Telefon 078 740 08 83, oder schreiben Sie eine E-Mail an seniorenrat.egolzwil-wauwil@bluewin.ch

Zu unseren Anlässen sind Interessierte aus der gesamten Bevölkerung herzlich eingeladen. Die Teilnahme ist unentgeltlich. Im Anschluss an die Veranstaltung offerieren wir Ihnen Kaffee und Kuchen.

Der Seniorenrat freut sich auf viele interessierte Personen. Wir freuen uns, Frau Sarah Gysin als Referentin begrüßen zu dürfen.