



# **Einladung zum ökum. Seniorennachmittag**

## **“GENUSSVOLL UND GESUND ESSEN IM ALTER”**

**Donnerstag, 27. November**  
**14.30 Uhr**

**Im Saal unter der kath. Kirche**

Kath. Kirchgemeinde Müllheim

*St. Maria*

EVANG. KIRCHGEMEINDE  
Müllheim

**Gesund und glücklich is(s)t, wer sich in  
angenehmer Gesellschaft abwechslungsreich  
und ausgewogen ernährt.**

Essen soll Freude bereiten,  
ob in Gemeinschaft oder alleine.

Eine genussvolle und ausgewogene Ernährung  
unterstützt das Wohlbefinden in jeder Lebensphase.

Was bedeutet gesunde Ernährung im Alter?

**Daniela Specht** (Ernährungsberaterin) zeigt uns,  
was es bei der Ernährung speziell zu beachten gibt  
und stellt das Projekt “Tavolata” vor.

Anschliessend an den Vortrag gibt es etwas feines  
und gesundes zu Essen.

**Wir freuen uns auf Sie!**

Das Vorbereitungsteam