



Einladung zum ökum. Seniorennachmittag

“GENUSSVOLL UND GESUND ESSEN IM ALTER”

Donnerstag, 27. November

14.30 Uhr

Im Saal unter der kath. Kirche

Kath. Kirchengemeinde Müllheim

St. Maria



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