

gritt - für's Leben gut!

Seniorenzentrum Waldenburger Tal

# «Gesunde Ernährung im Alter, leicht gemacht»

**8. Mai 2025 14.30 Uhr im GRITT**

Eine ausgewogene Ernährung ist nicht nur Teil eines gesunden Lebensstils, sondern schützt Herz und Kreislauf, stärkt die Abwehrkräfte und ist wichtig für den Erhalt von Muskeln und Knochen. Im Alter ist eine gute Versorgung mit lebenswichtigen Nähr- und Schutzstoffen umso wichtiger.

**Doch was tun, wenn der Hunger nachlässt? Sind Proteine im Alter wirklich so wichtig? Und was macht eine gute Ernährung im Alter aus?**

Auf diese und weitere Fragen hat Miriam Stohler, dipl. Ernährungsberaterin HF am Bruderholz Spital in ihrem Vortrag eine Antwort. Nebst vielen wertvollen Tipps für den Alltag hält sie auch spannende Fakten rund ums Essen bereit.

Der Vortrag ist **kostenlos**,  
eine Voranmeldung ist nicht  
erforderlich.

