



Ein aktives Leben im Alter-für Menschen 60+

Montag, 06.10.2025, 14:00 – 16:00 Uhr

Montag, 24.11.2025, 14:00 – 16:00 Uhr

Ort:

Schwertsaal, Bahnhofstr. 12, 8636 Wald

Anmeldung:

Christine Gasser, Altersbeauftragte

Gesunde Ernährung ist ein Schlüssel für ein aktives Altern.
Möchten Sie die Grundlagen kennenlernen und erfahren, wie Sie
diese im Alltag umsetzen können?

Dann laden wir Sie ein, gemeinsam mit uns mehr darüber zu lernen.

Angehende Ernährungsfachleute der Fernfachhochschule Schweiz (FFHS) aus den Studiengängen Ernährung und Diätetik sowie Ernährung und Gesundheit gestalten zwei kostenlose Workshops. Dabei werden zentrale Themen der Ernährung im Alter verständlich erklärt und praxisnah vertieft.

Workshop 1: Energie fürs Leben – Proteine, Fette und Kohlenhydrate im Alter verstehen

Montag, 06.10.2025, 14:00 – 16:00 Uhr

Hier lernen Sie die drei Makronährstoffe (Fette, Proteine, Kohlenhydrate) besser kennen und erfahren, welche Bedeutung sie im Alter haben und wie Sie Ihren Bedarf einfach decken können.

Workshop 2: Alltagstauglich essen – gesund, günstig und genussvoll im Alter

Montag, 24.11.2025, 14:00 – 16:00 Uhr

Hier geht es um die praktische Umsetzung: Mit einfachen Tipps für Einkauf, Planung und Anrichten gestalten Sie ausgewogene Mahlzeiten im Alltag.

Anmeldung unter:

christine.gasser@wald-zh.ch

055 256 11 70

Wir freuen uns über Ihre Anmeldung.