



# **Was esse ich heute? - Gesunde Ernährung im Alter**

**Öffentlicher Vortrag im  
Betreuungs- und Pflegezentrum Schlossgarten**

**von Gerda Schütz, Ernährungsberaterin Bsc**

**am Donnerstag, 31. Oktober 2024  
um 19:00 Uhr**

Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung wirkt sich auch im Alter positiv auf die Gesundheit und das Wohlbefinden aus. Mit den Jahren verändern sich die Bedürfnisse des Körpers. Eine ausreichende Versorgung kann erschwert und die Freude am Essen getrübt sein. Frau Gerda Schütz zeigt in ihrem Vortrag auf, wie eine gesunde, ausgewogene und genussvolle Ernährung aussehen soll.

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**

Betreuungs- und Pflegezentrum Schlossgarten  
Hauptstrasse 49, 5013 Niedergösgen, [www.bpzschlossgarten.ch](http://www.bpzschlossgarten.ch)

Der Eintritt ist frei, eine Anmeldung ist nicht notwendig.