

INFORMATIONSVORANSTALTUNG

„vom Essen und Älterwerden“

Dienstag, 15. Mai 2012, 15.00 Uhr bis ca. 17.00 Uhr,
Gemeindehaus

Essen und somit auch das Zubereiten oder Einkaufen von Mahlzeiten hat in jeder Alters- und Lebensphase einen wichtigen Stellenwert im Alltag.

Die Seniorenkommission hat sich in diesem Jahr zum Ziel gesetzt, Essen und Ernährung im Alter zum Thema zu machen.

„Glücklich“ essen und kochen ist in jeder Lebensphase möglich. Wichtig ist zu wissen, was sich im Körper im Zusammenhang mit dem Älterwerden alles verändert und wie man mit dem Essen Einfluss nehmen kann.

Neben einem informativen Vortrag werden verschiedene Verpflegungsmöglichkeiten für ältere Menschen aufgezeigt (Mahlzeitendienste, Mittagstische für Seniorinnen und Senioren in Birmenstorf etc.).

Wir freuen uns auf ein zahlreiches Erscheinen von jung und alt!

SENIORENKOMMISSION

Programm

Vortrag mit anschliessender Diskussion:

„vom Essen und Älterwerden“

Romana Stöckli

des. Ernährungsberaterin Bsc FH

Esther Weishaupt

dipl. Ernährungsberaterin HF

Informationen zu Angeboten in Birmenstorf

Mitglieder Seniorenkommission und Mitarbeitende
Mittagstisch

Apéro

Im Anschluss des offiziellen Teils offeriert die Gemeinde einen Apéro

Der Anlass dauert inkl. Apéro ca. 2 Stunden.