



GAZ

Gesund altern
im Kanton Zug

Einladung

Wir laden Sie herzlich ein zur Veranstaltung von
«Gesund altern im Kanton Zug» zum Thema

ESSEN UND TRINKEN MIT GENUSS

Eine ausgewogene Ernährung spielt eine wichtige Rolle, um die Gesundheit zu erhalten – besonders im Alter. Mit ein paar einfachen Tricks und Veränderungen lässt sich auch in kleinen Haushalten mit begrenztem Budget und wenigen Zutaten eine bedarfsgerechte und genussvolle Ernährung gestalten.

Donnerstag, 30. April 2026

14.00 – 16.00 Uhr

Dorfmatthsaal Rotkreuz

Teilnehmende

Monique Mura Knüsel, Dipl. Ernährungsberaterin HF, informiert Sie über die aktuellen Ernährungsempfehlungen für ältere Personen. Sie zeigt auf, wie Sie sich ausgewogen ernähren können und es trotzdem noch genug Platz für den Genuss gibt. Zudem erhalten Sie wertvolle Tipps, wie Sie im Alltag sowie für einen kleineren Haushalt optimal und günstig einkaufen können.

Verschiedene Anbieter stellen ihre Angebote vor



Reformierte Kirche
Bezirk Rotkreuz
Kirche mit Zukunft



Wir freuen uns, Sie an dieser Veranstaltung begrüßen zu dürfen.
Im Anschluss offerieren wir Ihnen gerne ein Zvieri.

Die Teilnahme ist für Sie kostenlos.

Ein Angebot von Pro Senectute Kanton Zug
Im Auftrag der Gemeinde Risch/Rotkreuz

 Kanton Zug



Meierskappel

PRO
SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

