



REGION WIL – UNTERTOGGENBURG

## «Gesunde Ernährung im Alter »

Datum: Montag, 8. April 2019  
Zeit: 14.30 h  
Ort: Hof zu Wil, Marktgasse 88, Gewölbekeller  
Referentin: Agnes Heiniger-Gmür, Pro Senectute Wil & Toggenburg



Gesund und fit sein bis ins hohe Alter: Das wünschen wir uns alle! Was Sportler sehr bewusst hinsichtlich ihrer Leistung tun, gilt auch für Seniorinnen und Senioren. Neben Bewegung, Entspannung und Prävention spielt die Ernährung eine zentrale Rolle für die Gesundheit. Mit dem Älter-Werden nehmen Muskelmasse ab und Körperfett zu.

Welche Rolle spielen Lebensmittelinhaltsstoffe für eine ausgewogene, altersspezifische Ernährung? Welche

Bedeutung haben Nahrungsmittelergänzungen? Wie merkt man, dass man sich richtig oder eben teilweise ungenügend oder gar falsch ernährt? Welche Rolle spielt der Alkohol? Wo kann man sich über *Gesunde Ernährung im Alter* beraten lassen? **Vorsorgen ist besser als heilen!**

Zu diesen und weiteren Fragen gibt das Referat von **Agnes Heiniger** Auskunft.

*Im Anschluss an den Vortrag steht die Referentin für offen gebliebene Fragen zur Verfügung. Der Eintritt zur Veranstaltung ist frei und weder an den Jahrgang noch an parteiliche Sympathien gebunden. Nehmen Sie Bekannte, Freundinnen und Freunde mit. Für den anschliessenden Apéro bitten wir um einen freiwilligen Beitrag!*

*Parkplätze in der Tiefgarage Viehmarktplatz/Altstadt.*

*Auf eine zahlreiche Zuhörerschaft freuen sich die Referentin und die Arbeitsgruppe des regionalen Forums CVP 60+ [www.cvp-wil-untertoggenburg.ch](http://www.cvp-wil-untertoggenburg.ch). Kontakt per E-Mail: [cvp6oplus@yahoo.com](mailto:cvp6oplus@yahoo.com).*

---

*CVP 60+ ist ein kantonales Forum, das Interessen und Fähigkeiten von Seniorinnen und Senioren unterstützt. Das Angebot richtet sich an alle Mitbürgerinnen und Mitbürger ungeachtet einer Parteizugehörigkeit.*