



Ernährung 60+: Gesund essen mit Genuss und Köpfchen

Dienstag, 20. Januar 2026, 14.30 – 16.00 Uhr
Im Rathaussaal in 5430 Wettingen
anschliessend Apéro

Melden Sie sich bitte bis am **10. Januar 2026** an:

Über die Webseite: www.senioreregionbaden.ch
Oder per eMail an: arena@senioreregionbaden.ch

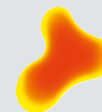
Oder per Post an: Sibylle Tang, Wiesenstr. 8, 5400
Baden

Die Referentin, Frau Karin Nowack ist
Ernährungsberaterin und Umweltwissenschaftlerin im
Kompetenzzentrum für Landwirtschaft, Ernährung und
Hauswirtschaft Liebegg,
Kanton Aargau

Gesund essen ist wichtig, um vital zu bleiben und
möglichst lange selbständig sein zu können.

Aber was heisst ausgewogene Ernährung genau? Wie
ändert sich der Nährstoffbedarf ab 60 Jahren? Und was
heisst genügend Proteine (Eiweiss)?

Das praxisnahe Referat vermittelt die wichtigsten
Grundlagen und gibt Hinweise für die konkrete
Umsetzung einer genussvollen und ausgewogenen
Ernährung.



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

