

Informationsanlass

inkl.  
Zvieri

# Fit und zwäg dank ausgewogener Ernährung

7. Mai 2024, 14.30 bis 16.30 Uhr

Reberhaus, Lindenstrasse 4, 3043 Uetligen

Das gesunde Mass und die richtige Ernährung und Bewegung tragen massgeblich dazu bei, sich im Alter wohlfühlen. Daniel Messerli, Ernährungsberater, thematisiert in seinem Vortrag das Zusammenspiel von Ernährung und Bewegung und welche Lebensmittel eine Hauptrolle spielen.

Nach dem Vortrag wird Ihnen ein Zvieri offeriert.

**Anmeldung bis 28. April 2024:**

Regionale Fachstelle Alter, Hauptstrasse 26, 3033 Wohlen,  
Tel. 079 151 69 26 oder [info@regionale-fachstelle-alter.ch](mailto:info@regionale-fachstelle-alter.ch)

Die Platzzahl ist beschränkt. Die Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt.

Der Anlass ist Teil der regionalen Veranstaltungsreihe «Gesundheit im Alter» und wird organisiert und unterstützt von: