

Einladung zum Vortrag «Ernährung im Alter – Fit im Alltag»

Das Älterwerden bietet verschiedene Chancen, das Leben bewusst zu geniessen und aktiv zu gestalten. Eine wichtige Grundlage dafür ist eine ausgewogene und genussvolle Ernährung. Sie versorgt den Körper mit wichtigen Nährstoffen, fördert das Wohlbefinden und unterstützt die körperliche sowie geistige Leistungsfähigkeit.

Mit einer ausgewogenen Ernährung kann jeder Mensch einen wertvollen Beitrag zur eigenen Gesundheit und Lebensqualität leisten. Gerade im Alter gewinnen einige Nährstoffe und Lebensmittelgruppen noch mehr an Bedeutung, um fit, aktiv und selbstständig zu bleiben. Kleine Anpassungen können bereits grosse Wirkungen haben.



Bild wurde generiert mit ChatGPT

In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Rolle die Ernährung im Alter spielt. Ausserdem erhalten Sie hilfreiche Ideen und Tipps für den Alltag.

Datum und Zeit	Dienstag, 1. September 2026, 15.00 – 16.30 Uhr
Referentin	Selin Lo Re, Ernährungsberaterin SVDE, diabetesostschweiz
Ort	Hotel Walhalla, Raum «Graf Heinrich III», Poststrasse 27, 9000 St. Gallen
Kosten	Mitglieder: kostenlos / Nicht-Mitglieder: CHF 20.-, zahlbar vor Ort
Anmeldung	bis 25. August 2026
Teilnehmerzahl	max. 30 Personen
Hinweis	Informationsmaterial wie Flyer und Broschüren liegen zum Mitnehmen auf

Wir bedanken uns für Ihr Interesse und freuen uns auf Ihre Teilnahme.



Anmeldetalon

Ja, ich melde mich verbindlich an für den Vortrag «Ernährung im Alter – Fit im Alltag» am Dienstag, 1. September 2026 um 15.00 Uhr.

Vor- und Nachname _____
Strasse / PLZ, Ort _____
Handy-Nummer _____
E-Mail _____

Bitte senden Sie den ausgefüllten Talon an: diabetesostschweiz, Neugasse 55, 9000 St. Gallen, info@diabetesostschweiz.ch, Tel. 071 223 67 67. Sie erhalten nach Ablauf der Anmeldefrist eine schriftliche Bestätigung.