

Alter gestalten

Öffentliche Themenreihe für ein zufriedenes Älterwerden in Frauenfeld am:

Mittwoch, 17. Januar 2024

von 17.00 bis 19.00 Uhr

Gesunde Ernährung im Alter und Tavolata Tischgemeinschaften

**Gesund und glücklich is(s)t, wer sich in angenehmer
Gesellschaft abwechslungsreich ernährt.**

Ob in Gemeinschaft oder allein, Essen soll Freude bereiten. Mit zunehmendem Alter spielen gewisse Themen eine grössere Rolle. Was bedeutet gesunde Ernährung im Alter? Die Ernährungsberaterin Daniela Specht informiert Sie, was es beim Älterwerden bei der Ernährung speziell zu beachten gibt und stellt das vom Migros- Kulturprozent initiierte Projekt «Tavolata» vor.

Gestaltung des Abends:

Daniela Specht, BSc Ernährungsberaterin SVDE,
CAS Gesundheitsförderung und Prävention,
Leiterin Geschäftsstelle Tavolata

Wo: Gemeinschaftsraum der Genossenschaft Alterssiedlung Frauenfeld (GAF), Festhüttenstrasse 4, Frauenfeld

**Kostenfrei, keine Anmeldung erforderlich.
Kleine Verpflegung in der Pause.**

