

## Ausgewogen essen – gesund bleiben

### Ernährung im Pensionsalter

#### Referat, Rundgang durch die Sonnenhof-Küche, Kaffee im Restaurant Chez Grand Maman

Einladung für:	Alle Interessierten, ungeachtet der Zugehörigkeit zu einer Partei
Datum/Zeit:	Montag, 12. Juni 2023, 14:30 Uhr bis ca. 16.45
Ort:	Alterszentrum Sonnenhof, Haldenstrasse 18, 9500 Wil Parkplätze Bleicheplatz, Lift zum Eingang
Referent:	Mike Dähler, Ernährungsberater SVDE
Rundgang Küche:	Andreas Bucher, Leiter Hotellerie Philipp Wettach, Küchenchef



*Herr Dähler begleitet und unterstützt in seiner Tätigkeit als Ernährungsberater Menschen jeden Alters mit praktischen Tipps für ein gesundes, ausgewogenes Essen.*

Wir alle wollen möglichst lange gesund und fit bleiben, um unser Leben selbstbestimmt und unbeschwert geniessen zu können. Wichtig für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden ist nicht nur eine abwechslungsreiche Ernährung, sondern auch die Freude am Essen und das Geniessen in Gesellschaft.

Herr Dähler geht auf wichtige Punkte ein, die wir beim Einkaufen, Kochen und Essen berücksichtigen sollten und beantwortet auch gern Ihre Fragen. Es liegen Flyer und Broschüren zum Mitnehmen auf.

Nach dem Referat führen uns Andreas Bucher und Philipp Wettach durch die Sonnenhof-Küche und zeigen auf, was ihnen in Ihrer Arbeit für ihre Gäste wichtig ist.

*Im Anschluss an den Vortrag und Rundgang sind alle zu Kaffee, Tee und etwas Süssem eingeladen. Der Referent steht dann für offen gebliebene Fragen zur Verfügung. Der Eintritt ist frei. Freiwillige Kollekte.*

Aus organisatorischen Gründen bitten wir um Ihre **Anmeldung** bis spätestens **Montag, 05.06.2023:**

per **Link** (<https://nuudel.digitalcourage.de/Mi9Jw2SuSma1HdmW>)

per **Mail** (diemitte60plus@thurweb.ch) oder

per **Post** (Erwin Schweizer, Die Mitte 60+, Untere Hofbergstrasse 4, 9500 Wil)

Wir danken  
Thurvita für die  
Unterstützung.

