



INPUT - die Vortragsreihe im GerAtrium

Öffentlicher Vortrag zum Thema «Ernährung im Alter»
mit anschliessendem Apéro.

Donnerstag, 3. Juli 2025 um 19 Uhr

Worauf kann ich achten, um mich im Alter ausgewogen zu ernähren? Wie nehme ich genügend Proteine zu mir und was genau sind proteinreiche Lebensmittel? Erfahren Sie anhand praktischer Beispiele, wie die Umsetzung im Alltag klappt und welche anderen Nährstoffe wichtig sind.

Die Referentin Alexandra Schmid, Ernährungsberaterin SVDE, vom GZO Spital Wetzikon wird fundiert die Ernährungsempfehlungen im Alter ab 65 Jahren und Empfehlungen bei ungewolltem Gewichtsverlust, Appetit-
reduktion und Mangelernährung aufzeigen. Sie gibt wertvolle Inputs für eine unkomplizierte Umsetzung zu Hause und steht Ihnen im Austausch-
Apéro für Fragen rund ums Thema Ernährung zur Verfügung.

Die Teilnahme ist kostenlos, der Apéro wird offeriert.



.....
Pflegezentrum GerAtrium Pfäffikon ZH
Flügelsaal Haus Chriesibaum
www.geratrium.ch/aktivitaeten