



Gesunde Ernährung im Alter

Mit zunehmendem Alter verändern sich gewisse körperliche Funktionen. Diese und weitere Aspekte nehmen Einfluss auf unser tägliches Ess- und Bewegungsverhalten. Lernen Sie im Kurs wie sich eine gesunde und ausgewogene Ernährung zusammensetzt und welche weiteren Aspekte für Menschen über 60 Jahre besonders wichtig sind.

Inhalte:	<ul style="list-style-type: none"> • gesunde und ausgewogene Ernährung im Alter • Veränderungen der körperlichen Funktionen im Alter • Schwerpunkt Protein / Risiko Mangelernährung im Alter • Ideen und Möglichkeiten für die praktische Umsetzung im Alltag
-----------------	---

Zielgruppe 60 +, alle interessierten Personen

Kursdatum Dienstag, 20.01.2026 **Kurszeit** 17.00 bis 19.00 Uhr

Kursleitung Bettina Dürst
Bsc, Ernährungsberaterin SVDE

Kurskosten CHF 60.-

Anmeldung schriftlich:

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Glarus,
Bildung
Kasernenstrasse 2
8750 Glarus

Telefon 055 650 27 77 Mo. bis Fr. 8.00 - 11.00 Uhr
sekretariat@srk-glarus.ch



Die Abteilung Bildung des SRK Kanton Glarus ist eduQua zertifiziert.