



## 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:**

- 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](mailto:sekretariat@srk-glarus.ch)

Die Abteilung Bildung des SRK Kanton Glarus ist eduQua zertifiziert.

