



# Ernährung und Bewegung im Alter

Fachstelle für  
**ALTERS  
FRAGEN**  
Muri bei Bern



## Einladung zur Veranstaltung

# Ernährung und Bewegung im Alter

Ernährung und Bewegung stehen in direktem Zusammenhang mit dem körperlichen und psychischen Wohlbefinden. Genügend Bewegung und eine ausgewogene Ernährung sind auch im Alter wichtige Schutzfaktoren – für einen gesunden Lebensstil ist es nie zu spät. Kommen Sie vorbei, erfahren Sie Wissenswertes zum Thema und lernen Sie Angebote in der Gemeinde kennen. Zum Abschluss wird Ihnen ein gesundes Zvieri offeriert.

Wann	<b>Donnerstag, 29. August 2024</b>
Zeit	14 – 16 Uhr
Wo	Bärtschihus, Dorfstrasse 14, Gümligen
Mit	Roger Soller, R.S. Sports & Activities GmbH Daniel Messerli, Ernährungsberater, Praxis für Ernährung BESSERESSEN
Anmeldung	karin.clemann@altersfragen-muri.ch oder 031 530 13 41

Die Teilnahme ist kostenlos. Eine Anmeldung ist erwünscht bis am 18. August 2024.