



AMTLICHE PUBLIKATION

GEMEINDE SEON

Einladung zum Informationsanlass für die Einwohnerinnen und Einwohner 60+

Wir möchten den Einwohnerinnen und Einwohnern von Seon (60+) sowie aus den umliegenden Gemeinden erneut ein Gefäss für einen Austausch untereinander bieten.

Wir laden die Einwohnerinnen und Einwohner (60+) von Seon herzlich zum nächsten Informationsanlass ein:

**Dienstag, 27. Oktober 2026
19.00 Uhr
Kulturhalle Seon
Oberdorfstrasse 11, 5703 Seon**

Ernährung im Alter

Man ist, was man isst! Gesund essen ist wichtig, um vital zu bleiben, Muskeln und Knochen zu erhalten und möglichst lange selbständig sein zu können. Aber was heisst ausgewogene Ernährung genau? Das Referat geht auf folgende Themen ein: der ausgewogene Teller, veränderter Nährstoffbedarf ab 60 Jahren, Proteinbedarf und -Versorgung individuell und pro Tag, Vitamine und Mineralstoffe aus natürlichen Lebensmitteln, die besondere Rolle von Vitamin D für die Knochen und die Nerven, geeignete Fette und Kohlenhydrate. Das praxisnahe Referat vermittelt die wichtigsten Grundlagen und gibt Hinweise für die konkrete Umsetzung einer genussvollen und ausgewogenen Ernährung.

Im Anschluss an die Veranstaltung sind Sie herzlich zum Apéro eingeladen. Wir freuen uns auf eine rege Teilnahme und danken Ihnen für Ihr Interesse.

Seon, 21. September 2026

Gemeinderat Seon