

**Öffentliche Fachstelle im
Auftrag der Gemeinden**
Kostenlose Beratung



Vortragsreihe 2026

Vortrag - Gesunde Ernährung im Alter, leicht gemacht!

Was verändert sich bei der Ernährung im Alter?

Braucht der Körper tatsächlich mehr Proteine? Und worauf sollte geachtet werden, wenn der Appetit und das Hungergefühl nachlassen?

Eine ausgewogene Ernährung trägt wesentlich dazu bei, Gesundheit, Kraft und Wohlbefinden auch im Alter zu erhalten. Doch mit zunehmendem Alter verändern sich die Bedürfnisse des Körpers und damit auch die Anforderungen an eine gesunde Ernährung.

Miriam Stohler, Ernährungsberaterin am Kantonsspital Baselland (KSBL) Bruderholz, zeigt in ihrem Vortrag, worauf es bei der Ernährung im Alter besonders ankommt.

Donnerstag, 15.10.2026, 14:30 Uhr

Reformierte Kirche, Kirchgemeindesaal Oberwil

Therwilerstrasse 44

Der Vortrag dauert ca. 45 Minuten. Im Anschluss findet eine Fragerunde statt. Bei Kaffee und Kuchen besteht die Möglichkeit zum persönlichen Austausch.

Der Anlass wird von der Fachstelle Betreuung, Pflege, Alter (BPA) Leimental für interessierte Einwohnerinnen und Einwohner der Leimentaler Gemeinden organisiert. **Die Teilnahme ist kostenlos.**

Wir bitten um Anmeldung

061 405 45 45 oder E-Mail an anlass@bpa-leimental.ch

www.bpa-leimental.ch