

# SerataDialog

Die Veranstaltungsreihe zu Themen rund um das  
Alter im Begegnungszentrum Serata, Thalwil

**Dienstag, 25. September 2018, 18.30 Uhr**

serata.  
leben im alter



## Ernährung im Alter Was muss ich beachten?

Haben Sie sich schon öfters gefragt, wie Sie sich im Alter richtig ernähren und was Sie an Nährstoffen benötigen? Erfahren Sie in diesem Vortrag, was die Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung im Alter bedeuten und wie Sie diese im Alltag umsetzen können. Lernen Sie die Herausforderungen der Ernährung im Alter kennen und wie Sie diese meistern können.

Frau Schaller arbeitet in der Ernährungsberatung des Stadtspital Waids täglich mit älteren Menschen zusammen. Sie teilt ihr Wissen zur Ernährung in der Geriatrie zudem als Mitglied mehrerer Arbeits- und Fachgruppen und möchte das Bewusstsein in der Öffentlichkeit für die Rolle einer optimalen Ernährung im Alter stärken.

**Referentin: Fabienne Schaller, BSc Ernährungsberaterin SVDE**

Ernährungsberaterin Stadtspital Waid, Zürich / Mitglied Fachgruppe Ernährung des Schweizerischen Verbands der Ernährungsberaterinnen (SVDE) / Kontaktperson Arbeitsgruppe Ernährung, Schweizerische Gesellschaft für Gerontologie (SGG SSG)