



GESUNDES
GÖLLERSDORF



für alle 60+

Einladung zum Kochworkshop

Ernährung im besten Alter – genussvoll essen, gut versorgt bleiben



mit Bianca Nestler, BSc Diätologin

Mittwoch, 20. Mai 2026

18:00 Uhr, Küche der Musikmittelschule Göllersdorf

Was braucht der Körper im Alter wirklich? Entdecken Sie, wie Ernährung helfen kann, fit, gesund und selbstständig zu bleiben – mit vielen praxisnahen Tipps für den Alltag.

- Knochengesundheit stärken – Kalzium, Vitamin D & Co. im Fokus
- Appetit fördern – wenn der Hunger mal ausbleibt
- Sturzprophylaxe durch Ernährung – sicher auf den Beinen bleiben
- Essen bei Demenz – was hilft, was wichtig ist
- Verdauung sanft unterstützen – Tipps bei träger Verdauung oder Blähungen
- Eiweiß clever nutzen – Bedarf erkennen, Quellen kennen, Muskeln erhalten.

Unkostenbeitrag: 20€

Begrenzte Teilnehmerzahl, daher verbindliche Anmeldung

bei der Arbeitskreisleiterin der Gesunden Gemeinde

Martina Kühner 0676-5242851 notwendig!