



# Abnehmen ohne zu hungern

## Dienstag 28. April 2026

**von 13.30 – 15.00 Uhr**

### **Vortrag von Beat Fasnacht:**

Viele ältere Menschen essen nämlich zu wenig und ernähren sich einseitig. Sei es, weil sie einsam sind, keine Lust zum Kochen haben oder schlicht nicht mehr den gleichen Appetit verspüren wie in jungen Jahren. Auch der Geschmacks- und der Geruchssinn lassen im Alter nach, ebenso das Durstempfinden.

Im Bio-Restaurant zum Kantonsschild  
Hauptstrasse 77, 3285 Galmiz  
Parkplätze vis-à-vis oder zu Fuss 500 m vom Bahnhof Galmiz

**Anmeldung: Tel. 026 418 93 97 (während den Bürozeiten)**

**Weitere Infos: [www.seniorplus.ch](http://www.seniorplus.ch)**