

Vortrag mit Workshop

Stark & gut versorgt – Eiweiss im Alter

Mittwoch, 14.10.2026, 14:00 -16:00 Uhr, Gleis 21, Buchsackerstrasse 21, Dietikon



FFHS
Fernfachhochschule
Schweiz
Mitglied der SUPSI

Stark und aktiv bleiben – dabei spielt Eiweiss eine wichtige Rolle. Doch wissen Sie, wie viel Eiweiss Ihr Körper braucht und wo es überall drinsteckt?

Gemeinsam entdecken wir eiweissreiche Lebensmittel und zeigen Ihnen, wie Sie Ihren Bedarf über den Tag gut decken können. Auch für einen kleinen Appetit, eine pflanzliche Ernährung oder bei Unverträglichkeiten gibt es passende Möglichkeiten.

Neugierig geworden? Dann sind Sie herzlich willkommen!

Angehende Ernährungsfachpersonen laden Sie zu einem Vortrag mit Workshop rund um das Thema „Stark & gut versorgt – Eiweiss im Alter“ ein.

Kosten: Fr. 5.- pro Person

Anmeldung per Mail an Madeleine Grendelmeier: steimuerli@gmail.com

Weitere Veranstaltung:
Fett ist nicht gleich Fett – die richtige Wahl im Alter
9. November 2026 | 14.30–16.30 Uhr

Haben Sie Fragen oder Anregungen,
möchten Sie im Vorstand mitarbeiten
oder eine neue Aktivität anbieten,
melden Sie sich per Kontaktmail auf
unserer Homepage

info@TERZO-Dietikon.ch


Melden Sie sich für
unseren Newsletter
an und erhalten Sie
immer aktuelle
Infos.

