



Gluschtig?  
Wir freuen uns  
auf Sie!

## Appetit auf mehr ... Allein am Esstisch sein «fägt nid»

Essen bedeutet Genuss, regt die Sinne an und stärkt soziale Bindungen. Es steht für Gesundheits-erhalt und Lebensqualität. Für sich alleine einzukaufen, zu kochen und am Tisch zu sitzen ist manchmal nicht einfach – Ernährung wird zur Pflicht.

Mit dieser Veranstaltung möchten wir Ihre Freude und Lust für sich selbst etwas Feines zu kochen anregen und wecken. Zudem erhalten Sie wichtige Hintergrundinformationen rund um die Ernährung im Alter, über Möglichkeiten zum gemeinsamen Essen und haben die Möglichkeit, mit anderen Erfahrungen auszutauschen.

---

<b>Wann</b>	<b>Mittwoch, 5. April 2023, 14.00–16.30 Uhr</b>
<b>Wo</b>	<b>Kirchliches Zentrum, Kanalweg 13, 3125 Toffen</b>
<b>Referentin</b>	Jacqueline Läderach, Koordinatorin Zwäg ins Alter
<b>Kosten</b>	Keine. Anschliessend wird ein Zvieri serviert.
<b>Auskunft</b>	Jacqueline Läderach, Pro Senectute, 031 359 03 03 Andrea Luyten, Ref. Kirche, 031 819 44 14 Albrecht Herrmann, Kath. Kirche, 031 300 40 99
<b>Fahrdienst</b>	Wird organisiert. Anmeldung bis Mittwoch, 29. März 2023, Tel. 031 819 44 14

**Nächste Veranstaltung:** «Sicher im Alltag – Gefahren erkennen und sicher reagieren»  
in Zusammenarbeit mit der Kantonspolizei Bern und einer Ad hoc Theatergruppe.  
Mittwoch, 5. Juli 2023, 14.00–16.30Uhr, Kirchliches Zentrum, Kanalweg 13, 3125 Toffen

---

Im Auftrag der Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion des Kantons Bern,  
mit Unterstützung von Gesundheitsförderung Schweiz

