



## «Was nährt mich im Alter?»

### Referat «Gesund Essen mit Genuss und Köpfchen»

Karin Nowack, Fachexpertin Ernährung, Kompetenzzentrum Liebegg

### Intermezzo

Kapelle Sorelle – Musiktheatergruppe mit  
Ursina Gregori und Charlotte Wittmer

### Referat «Was die Seele nährt – wie ich gut älter werde»

Jasmin von Wartburg, Pfarrerin, Koblenz und Klingnau

**Samstag, 28. September 2024, 10 Uhr**

Marktstände und Begrüssungskaffee ab 9 Uhr  
Kultur & Kongresshaus, Schlossplatz, Aarau

Pro Senectute Aargau, die Reformierte und Römisch-Katholische Landeskirche sowie das Departement Gesundheit und Soziales laden Sie zum «Tag der älteren Menschen» ein.

Haben Sie sich auch schon gefragt, was Sie nährt? Vielleicht denken Sie spontan an die gesunde Ernährung mit den richtigen Nähr- und Ballaststoffen? Die beste körperliche Ernährung reicht nicht, um gesund zu sein. Unsere Seele möchte auch genährt werden. Aber wie gelingt mir dies?

### **Referat «Gesund Essen mit Genuss und Köpfchen»**

Gesund essen ist wichtig, um vital zu bleiben und möglichst lange selbständig sein zu können. Aber was bedeutet ausgewogene Ernährung genau? Wie ändert sich der Nährstoffbedarf ab 60 Jahren? Und was heisst genügend Proteine (Eiweiss)? Das praxisnahe Referat von Karin Nowack, Fachexpertin für Ernährung, gibt Hinweise für die konkrete Umsetzung einer genussvollen und ausgewogenen Ernährung.

### **Intermezzo**

Die Kapelle Sorelle unterhält das Publikum auf ihre ganz spezielle und eigenwillige Art.

### **Referat «Was die Seele nährt – wie ich gut älter werde»**

Ich weiss doch, was mir guttut! Meine Hobbys, meine Freunde, meine Aktivitäten... aber was, wenn ich immer älter werde und alles beschwerlicher wird? Pfarrerin Jasmin von Wartburg geht diesen Fragen nach und teilt ihre Einsichten.

## **Samstag, 28. September 2024, Kultur & Kongresshaus, Schlossplatz, Aarau**

Marktstände und Begrüssungskaffee ab 9 Uhr

### **Programm 10 bis ca. 12 Uhr**

Begrüssung	Hans Niggeli, Römisch-Katholische Landeskirche
Grusswort	Regierungsrat Jean-Pierre Gallati, Departement Gesundheit und Soziales, Kanton Aargau
Referat	Karin Nowack, Fachexpertin Ernährung, Kompetenzzentrum für Landwirtschaft, Ernährung und Hauswirtschaft Liebegg
Intermezzo	Kapelle Sorelle
Referat	Jasmin von Wartburg, Pfarrerin, Koblenz und Klingnau

Anschliessend laden wir Sie zu einem Apéro ein.

Vor und nach der Veranstaltung erhalten Sie an verschiedenen Marktständen Informationen zu Angeboten und Organisationen rund ums Alter(n) im Kanton Aargau.

Die Teilnahme ist kostenlos. Eine Anmeldung erleichtert uns die Organisation. Der Besuch der Veranstaltung ist auch spontan – ohne Anmeldung – möglich. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

Pro Senectute Aargau ([www.ag.prosenectute.ch/veranstaltungen](http://www.ag.prosenectute.ch/veranstaltungen), [info@ag.prosenectute.ch](mailto:info@ag.prosenectute.ch),  
Telefon 062 837 50 70).