



# LEBENIMALTER

A M A M M E R S E E

Vortragsreihe im Uttinger Bürgertreff mit Fragen zu den Herausforderungen  
des demographischen Wandels und möglichen Antworten

**Donnerstag 7. November | 17:30 Uhr**

## Stefanie Rückerl

Die begeisterte Köchin und ausgebildete Alltagsbegleiterin kocht 1x im Monat  
beim wöchentlichen Mittagstisch für Senioren mit und ohne Demenz im Bürgertreff.



# "Essen hält Leib und Seele zusammen"

Ernährung ist ein wichtiger Baustein im Leben  
von Menschen mit und ohne Demenz.

Eine ausgewogene Ernährung ist für alle wichtig, doch wenn wir älter werden,  
ändert sich der Nährstoffbedarf. Wir benötigen weniger Energie,  
aber die gleiche Menge an Nährstoffen wie in jungen Jahren.

Es geht um veränderte Geschmacksempfindung, Geruchsküche,  
die optische Wirkung von Speisen und darum, Bedürfnisse zu erkennen.  
Essen in Bewegung und basalen Komponenten werden ebenfalls angesprochen.  
Gesunde Gerichte müssen sich aber auch im stressigen Pflegealltag  
schnell und einfach zubereiten lassen und sollten gut schmecken.

Darum gibt es kleine Kostproben, Rezeptideen und Tipps für alle,  
die sich selber und ihre Lieben gut versorgen möchten.

Bitte um Anmeldung unter 08806 - 924 164

