

EINKAUFSRUNDGANG FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN

Worauf ist beim Einkauf für eine ausgewogene und genussvolle Ernährung zu achten?

Am geführten Rundgang mit der Ernährungsexpertin oder dem Ernährungsexperten erfahren Sie mehr dazu:

UZWIL: MITTWOCH, 29. JUNI

9 Uhr und 14 Uhr*

in der Migros Uzwil

Lindenstrasse 5, 9240 Uzwil

GOSSAU: DIENSTAG, 16. AUGUST

9 Uhr und 14 Uhr*

in der Migros Gossau

St. Gallerstrasse 115, 9200 Gossau

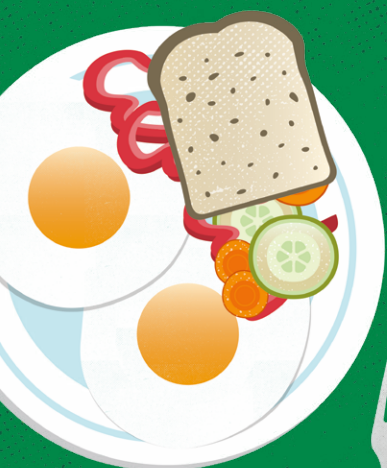
* Von 9 Uhr bis 16 Uhr ist zudem der Informations-Stand geöffnet und Fragen können direkt mit Ernährungsberatern geklärt werden.

IN
BALANCE
ÄLTER
WERDEN



Gesunde Ernährung spielt mit zunehmendem Alter eine wichtige Rolle. Sie fördert die positive Lebensgestaltung und wirkt präventiv auf Krankheiten wie Diabetes, bestimmte Krebsarten und Herz-Kreislauf-Erkrankungen ein.

Besuchen Sie einen Einkaufsrundgang für Seniorinnen und Senioren und erfahren Sie direkt von den Ernährungsexperten, worauf beim Einkauf für eine ausgewogene und genussvolle Ernährung zu achten ist.



Die Teilnahme ist kostenlos. Ihre Anmeldung nehmen wir gerne telefonisch ([058 229 87 60](tel:0582298760)) oder per E-Mail (zupra@sg.ch) entgegen.

Die Platzzahl ist beschränkt. Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt.

Kanton St.Gallen
Amt für Gesundheitsvorsorge



MIGROS
Genossenschaft Migros Ostschweiz

 **diabetesostschweiz**
Information, Beratung, Prävention.

ZEPRA PRÄVENTION
UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG



Mit Unterstützung von
Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Illustrationen mit freundlicher
Genehmigung des BLV.