



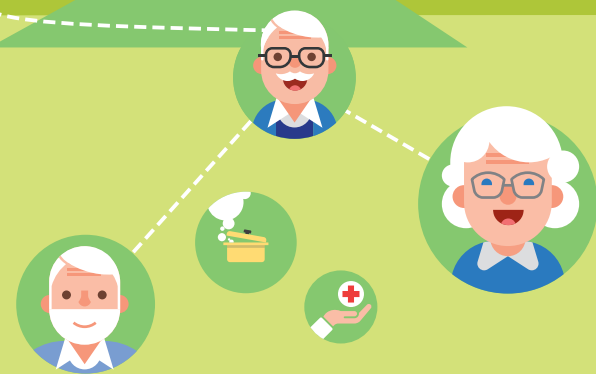
Verein Altersnetzwerk  
REGION GANTRISCH

# VERANSTALTUNGSREIHE «UMSORGT ÄLTER WERDEN»

Wann: Dienstag, 30. April 2024  
**Gesunde Ernährung im Alter**

Dienstag, 25. Juni 2024  
**Ergänzungsleistungen und  
Hilflosenentschädigung**

Zeit: 14.00h-16.30h  
Ort: Alters- und Pflegeheim Kühlewil



SILOAH KÜHLEWIL  
Alters- und Langzeitpflege



Gemeinde  
Niedermuhlern



Gemeinde Oberbalm



Gemeinde Wald



**Fahrdienst:** Bitte melden Sie sich für einen Fahrdienst bei Iris Hänni, 031 809 09 74  
**Auskunft/Anmeldung:** Lisa Loretan, Altersbeauftragte, 078 422 15 93,  
lisa.loretan@altersnetzwerkgantrisch.ch

## Veranstaltungsreihe «Umsorgt älter werden»

Die zweiteilige Veranstaltungsreihe «Umsorgt älter werden» findet 2024 ihre Fortsetzung! Zu den Themen Essen und Ernährung sowie Hilflosenentschädigung und Ergänzungsleistung wird je ein kurzweiliger Nachmittag organisiert: Was bedeutet «gesundes Essen»? Wie gestalte ich eine ausgewogene und genussvolle Mahlzeit? Wie beantrage ich Hilflosenentschädigung? Ausgewiesene Fachexpertinnen und Fachexperten werden Ihnen Informationen vermitteln und Fragen klären. Das gesellige Beisammensein beim anschliessenden Zvieri rundet die Veranstaltungen ab.

Melden Sie sich heute noch zu einer Veranstaltung an. Wir freuen uns auf Sie und heissen Sie herzlich willkommen!

Im Namen der Trägerschaft

Lisa Loretan  
Altersbeauftragte der Region Gantrisch



## Gesunde Ernährung im Alter

Worauf gilt es zu achten? Wie ernähre ich mich ausgewogen? Die zweiteilige Veranstaltung beginnt mit einem Referat von Nadine Müller, Ernährungsberaterin BSc BFH, Siloah AG. Anschliessend zeigt Ihnen Lukas Trachsel, Standortleitung Küche, Siloah Kühlewil AG, praktische Tipps und Tricks im «Küchenalltag» und erklärt, wie beispielsweise die richtige Lagerung oder das Vorkochen von Mahlzeiten gelingt.

Wann:	Dienstag, 30. April 2024, 14.00h - 16.30h
Leitung:	Nadine Müller, Ernährungsberaterin BSc BFH, Siloah AG und Lukas Trachsel, Standortleitung Küche, Siloah Kühlewil AG
Anmeldeschluss:	25. April 2024
Kosten:	CHF 10.-

## Informationsveranstaltung zu Ergänzungsleistungen und Hilflosenentschädigung

An der Informationsveranstaltung erhalten Sie Einblick, wie Ergänzungsleistungen berechnet werden, wann Hilflosenentschädigung beantragt werden kann und wie ein Heimaufenthalt finanzierbar ist.

Wann:	Dienstag, 25. Juni 2024, 14.00h - 16.30h
Leitung:	Nadine Peter, ProSenectute
Anmeldeschluss:	20. Juni 2024
Kosten:	Kollekte

