METTLER TOLEDO
Pensionierten Vereinigung

Thomas Kübler
Schulstrasse 13
8442 Hettlingen
Tel.: 079 660 9035, E-Mail: info@mtpv.ch



Ernährung beim älter werden

Dienstag, 24. November 2026, 15:00 Uhr, im «Scales»

Auf Initiative von Virginia Diploudis haben wir das Thema «Ernährung beim älter werden» aufgegriffen. Es geht darum, bis ins hohe Alter möglichst autonom, lebensfroh und schmerzfrei zu sein. Gertrud Fassbind (www.esskunst.ch) wird uns über dieses Thema informieren.

- Essen kann uns dabei unterstützen.
  - Worauf kommt es an?
  - Mit welchen kleinen Änderungen kannst du viel bewirken?
  - Und vor allem: Was hilft uns dranzubleiben?

  Die Ernährungsberaterin Gertrud Fassbind verbindet Hintergrundwissen mit praktischer Erfahrung und vielen Tipps. Ihr dürft gerne Stift und Papier mitbringen, um in den kurzen Interaktionen mitzuwirken.

  Im Anschluss hat es Zeit für Fragen.
- Apéro - diesmal ergänzt mit den Ideen des Vortrags

Kosten: Keine

Anmeldeschluss ist Samstag, **14. November 2026**. Kurzfristige, begründete Abmeldung bitte an Thomas Kübler bzw. info@mtpv.ch.

Bitte meldet euch über unsere Homepage mtpv.ch/news unter [Tagesveranstaltung] online oder alternativ mit dem an Mitglieder ohne E-Mail-Adresse versandten Formular per Post an.

Liebe Kolleginnen und Kollegen, wir freuen uns auf euer Kommen.

Mit besten Grüssen

Virginia Diploudis und
Thomas Kübler (für den Vorstand)

Über Gertrud Fassbind
Gertrud Fassbind ist Inhaberin der Firma Esskunst in Baden AG. Sie verfügt über 35 Jahre Berufserfahrung als Ernährungsberaterin, Krankenkassen anerkannt. In ihren Beratungen verbindet sie Schulmedizin, Ernährungswissenschaft, Naturheilkunde und Psychosomatik. Dabei arbeitet sie mit Fachpersonen verschiedener Disziplinen zusammen.