

Jürg Randeggers Geheimtipp: «So bleibe ich gesund»



Der ehemalige Samschtig-Jass Moderator und Mitglied von Cabaret Rotstift Jürg Randegger führt Sie durch das Programm und zeigt Ihnen, wie er mit 76 Jahren gesund und busper bleibt.

**Am Freitag, 18. Juni 2010,
16.00 bis ca. 18.00 Uhr**
in der Seniorenresidenz
Multengut Muri
Mettlengässli 8, 3074 Muri



Jürg Randegggers Geheimtipp:

«So bleibe ich gesund»

Erfahren Sie im Rahmen eines gemütlichen, lustigen und aufschlussreichen Nachmittags, wie auch Sie gesund und busper bleiben können. Wir laden Sie herzlich an die kostenlose Informationsveranstaltung ein und freuen uns auf Ihre Teilnahme.



Programm

16.00 Uhr

- Begrüssung durch Jürg Randegger
-

16.15 Uhr

- Mit Freude am Essen zu mehr Lebensqualität
 - Tipps und Kostproben der Ernährungsberaterin Ursula Rohner
-

16.40 Uhr

- Warum ist Prävention gerade im Alter so wichtig?
 - Dr. Anne Anstett zeigt, weshalb sich Impfungen gegen Pneumokokken und Grippe lohnen
-

17.10 Uhr

- Wie können Sie sich mit 80 Jahren in Schuss halten?
 - Referat der Seniorsportexpertin Barbara Pfenninger
-

17.40 Uhr

- Apéro mit der Gelegenheit, individuelle Fragen zu besprechen
-

Die Anzahl Plätze ist begrenzt – aus administrativen Gründen bitten wir Sie deshalb, sich anzumelden:

Per Telefon an 031 313 33 36, per Fax an 031 313 33 22 oder per E-Mail an info@lscom.ch.