



## Informationsveranstaltung: Mundgesundheit und gesunde Ernährung im Alter

Abwechslungsreich und ausgewogen zu essen und genügend zu trinken ist für ältere Menschen besonders wichtig, um eine hohe Lebensqualität zu erhalten und gesund zu bleiben. Ebenfalls entscheidend ist es, täglich mindestens einmal Mund und Zähne zu pflegen.

**Zielgruppe: Personen 65+, betreuende Angehörige, Freiwillige und weitere interessierte Personen**

An der Informationsveranstaltung erfahren die Teilnehmenden, wie sie sich gesund und ausgewogen ernähren und die Mundgesundheit fördern können. Sie lernen Hindernisse und Stolpersteine bei der täglichen Mundhygiene kennen und erhalten Tipps, wie sie die Mundhygiene und eine ausgewogene Ernährung im Alltag umsetzen können. Die Veranstaltung bietet auch die Möglichkeiten für Austausch und Vernetzung.

Veranstaltungsdauer:	45 Minuten Inputreferat plus ca. 30 Minuten für offene Fragen und Austausch
Referentin/Referent	Anfrage bei <b>judith.stadelmann@dentalhygienists.swiss</b> Die Kosten für den fachlichen Input übernimmt Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich.
Anzahl Teilnehmende:	offen
Raum:	Wird vom Veranstalter bereitgestellt
Empfohlener Apéro:	Wird vom Veranstalter organisiert

Haben Sie Fragen zur Veranstaltung oder möchten Sie eine Informationsveranstaltung durchführen? Kontaktieren Sie uns: [manuela.kobelt@uzh.ch](mailto:manuela.kobelt@uzh.ch), Tel.: 044 634 47 84