

# Nutriments saun en la vigliadetgna

Leporello per nutriment saun da Pro Senectute

■ (anr/grc) Ier han **Claudio Senn**, il mainafatschenta, **Renata Pitsch**, la stgaffidra da la brochura e la cussegliaadra da nutriment dal spital chantunal da Cuir, **Renata Gienal**, infurmà a Cuir davart dal nutriment en la vigliadetgna. La brochura porscha tips ed ina schelta da receipts che èn simpels da cuschnar che èn era adattads per chasadas pli pitschnas.

## L'amur na va betg be tras il magun

Er l'atmosfera enturn il taglier sto cunstar. Ina tratga servida en in ambient duaja esser armonic ed amiaivel, quai festschia simplamain meglier, èsi vegnì fatg a savair. Cun agid da pauc surplus saja quai pussaivel, è vegnì communitgà ier a Cuir a chaschun d'ina infurmaziun als meds da massa. En il nov program da curs da Pro Senectute Grischun sa chattan bleras ideas saunas pertutgant il nutriment. In «Leporello» attractiv e cun fotografias en color cuntegna receipts che èn simpels da cuschnar. Decoraziuns ed ideas sco per exempel moviment e recreaziun en la vita da mintgadi èn integrads en quella brochura.

## Eventiment mangiar

*Renata Gienal*, cussegliaadra da nutriment da professiun e *Renata Pitsch* che han creà quest «Leporello» èn stadas da la partida a questa infurmaziun dals meds da massa. Questa brochura na s'occupa betg be dal nutriment, tar quest tutga



**Renata Gienal, cussegliaadra da nutriment, Claudio Senn, director da Pro Senectute e Renata Pitsch che ha creà il Leporello (da san.).**

FOTO G. R. CANTIENI

medemamain er il moviment sco turas en muntogna, ir cun velo, tennis, ginnastica en l'aua, passlung etc.

## Recreaziun sin in banc

Sesand sin in banc u sin ina sutga da giashair, serrar ils eglis, sa stender, respirar profundamain e tadar las ramurs da

la natira, quai saja cumparabel cun il trenament autogen, cun Yoga e cun la meditaziun, èsi scrit en quest Leporello.

## Entschaiver sco giuven

Gia Hippokrates, naschì avant Cristus haja fatg a savair che il nutriment sim-

pel, moviment e recreaziun sajan il meglier recept per vegnir vegl. Mangiar pauc pliras giadas per di saja impurtant èsi scrit en questa brochura. Pro Senectute porscha er curs davart da questa tematica. E sche insatgi na po betg cuschnar po ella u er el era telefonar a Pro Senectute, tel. 081 252 75 83.