



Einladung zum Herbstanlass KMU Frauen Bern

Dienstag, 7. September 2021, 16.00 Uhr

im Betriebsgebäude BEKB, Schwarzenburgstrasse 160,
3097 Liebefeld b. Bern

Unterstützt durch



die Mobiliar



* **16.00 Uhr**
Begrüssung und Eröffnung

Barbara Bühler, Präsidentin KMU Frauen Bern

* **16.05 Uhr**
entspannt.gut.essen

Wer sich gut ernähren will darf wissen, "worauf es ankommt".

Im Jahr 2021 – mit all den widersprüchlichen Empfehlungen und Trends – gar nicht so einfach. Und wer zudem den gesellschaftlichen, klimatischen und seinen persönlichen Ansprüchen gerecht werden will, der sieht sich tatsächlich mit diversen Herausforderungen konfrontiert. Essen ist mehr als die schnelle und möglichst bequeme Aufnahme von all den Nährstoffen, die der Körper braucht. Durch Corona ist der Genuss wichtiger geworden und auch die Qualität spielt eine grössere Rolle. Denn schliesslich trägt die Ernährung massgeblich zu unserer Gesundheit und Leistungsfähigkeit bei.

Doch was, wenn die Zeit zum Kochen knapp und die zum Essen noch knapper ist? Dann muss eben doch ein schneller Magenfüller ausreichen!

Wer das unbefriedigende Gefühl kennt, seinen Körper mal wieder suboptimal versorgt zu haben, ist in bester Gesellschaft.

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie gut essen auch ganz entspannt gelingen kann. Dabei orientiert sich **Karin Allenbach**, Ernährungsexpertin aus dem Berner Oberland, an aktuellen Ergebnissen aus der Ernährungswissenschaft sowie der Trendforschung. Profitieren Sie von vielleicht unerwarteten, garantiert aber praktischen Umsetzungsideen für Ihren Alltag.

* **17.00 Uhr**
Schlusswort und Apéro riche

* **19.00 Uhr**
Ende der Veranstaltung

Veranstalter Gewerbeverband Berner KMU
Technikumstrasse 14, Postfach 1314
3401 Burgdorf
Tel. 034 420 65 65, Fax 034 423 07 32
info@bernerkmu.ch

Leitungsteam KMU Frauen Bern

Präsidentin: Barbara Bühler, Bellmund
Sekretariat: Doris Rüfenacht, Burgdorf
Mitglieder: Anita Burger, Reutigen
Annegret Hebeisen-Christen, Münchenbuchsee
Nathalie Krebs, Ortschwaben

Kosten CHF 20.- (inkl. Apéro riche, wird am Anlass einkassiert)

Anmeldung bis am **Freitag, 3. September 2021**, unter folgendem Link:
www.bernerkmu.ch/anmeldung-kmu-frauen-bern
oder an das Sekretariat der KMU Frauen Bern
Doris Rüfenacht, Postfach 1314, 3401 Burgdorf
doris.ruefenacht@bernerkmu.ch
Tel. 034 420 65 65

Bitte teilen Sie uns auch mit, ob Sie an der Verlosung teilnehmen und Ihr Geschäft während 5 Minuten vorstellen möchten. Vielen Dank!

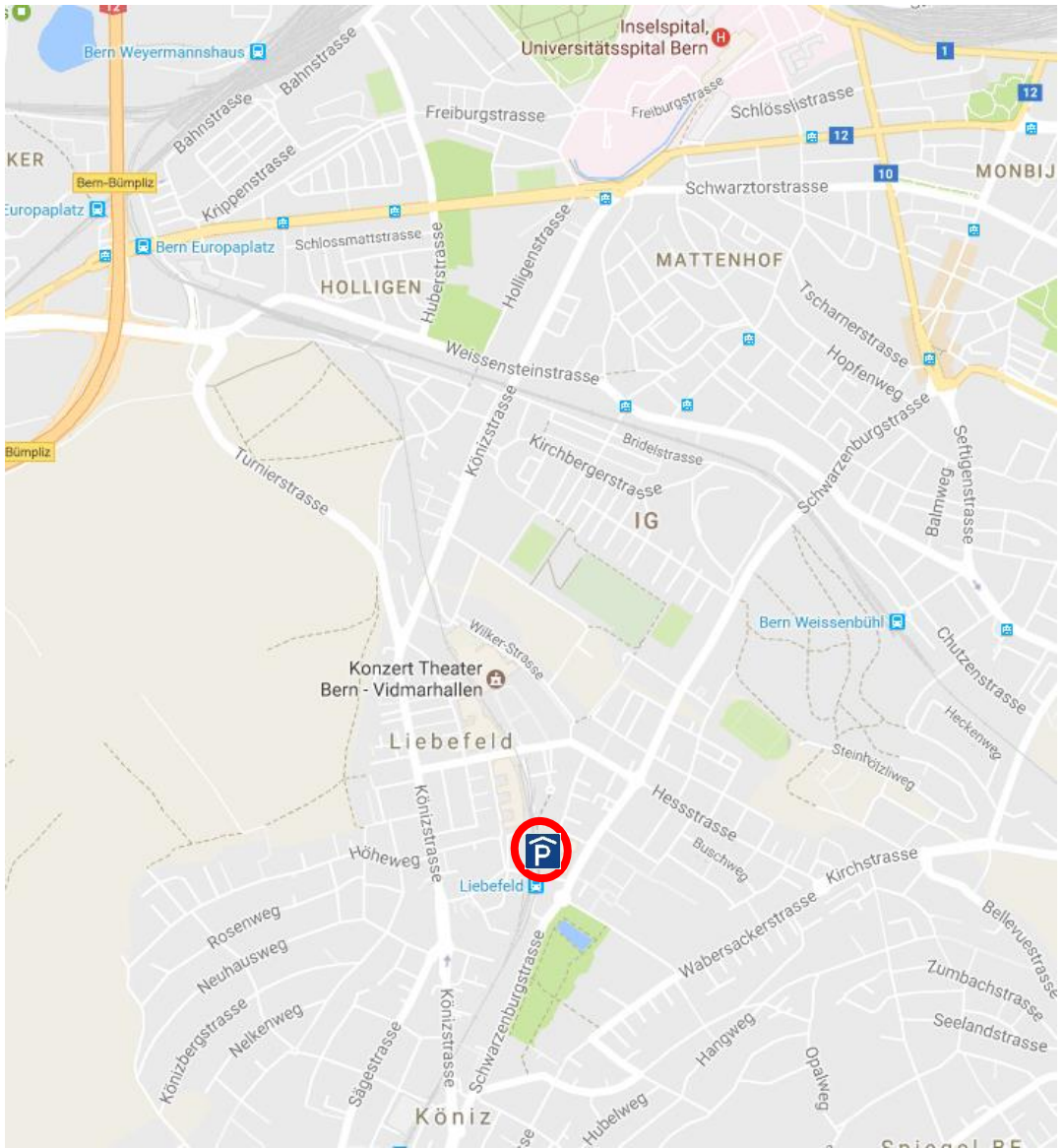
⇒ Es gilt eine Teilnehmerbeschränkung von **60 Personen**. Die Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt.

COVID-19

Die Gesundheit unserer Gäste und Mitarbeitenden hat für uns oberste Priorität.

An Veranstaltungen im Betriebsgebäude der BEKB, die im Innenbereich stattfinden, gilt neu eine **Zertifikatspflicht** (nachweislich geimpft, genesen oder getestet). Das heisst, der Einlass ist nur mit gültigem Zertifikat möglich, die Massnahmen wie Maskenpflicht und Abstände entfallen.

Wir führen eine detaillierte Präsenzliste und eine Eingangskontrolle durch! Ohne schriftliche Anmeldung kann kein Einlass gewährt werden. Wir danken für Ihr Verständnis.



Situationsplan BEKB | BCBE
Schwarzenburgstrasse 160, 3097 Liebefeld b. Bern

Parkmöglichkeiten im Gebäude der BEKB | BCBE (Einstellhalle, gebührenpflichtig)