



## Projekt «Begleitangebot Ernährung für Menschen im Alter von 60plus»

Städte, Gemeinden und Quartiere, welche Ernährungsthemen für die Bevölkerung im Alter von 60plus aufgreifen möchten, haben die Möglichkeit, sich bei der Planung durch eine Ernährungsfachperson der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE begleiten zu lassen. Ausserdem können die Gemeinden in Zusammenarbeit mit Fachpersonen aus ihrer Region Kochworkshops anbieten.

### Modul 1 – Begleitangebot:

- Im Rahmen des Begleitprozesses lernen regionale Vertreterinnen und Vertreter Hilfsmittel kennen und verankern das Thema Ernährung in den eigenen Grundlegendokumenten. Dadurch werden konkrete Projekte in den Regionen ermöglicht und der Bereich Ernährung im Alter gestärkt.
- Das Angebot richtet sich nach individuellen Bedürfnissen aus und ist im Rahmen des Projekts finanziert.

### Modul 2 – Kochworkshops:

- Durch ein regelmässiges Angebot von Kochworkshops in der Region erleben Menschen im Alter von 60plus, dass ausgewogene Ernährung lustvoll und schmackhaft ist.
- Workshopleitende werden geschult und erhalten Ideen- und Foliensets zu verschiedenen Themen wie ausgewogene Ernährung, gesundes Körpergewicht, Wasserkonsum, Proteine oder Knochengesundheit.

### Mit Unterstützung von:



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



KANTON  
LUZERN  
Gesundheits- und Sportdepartement  
Dienststelle Gesundheit und Sport

### Materialien & Infos:



[www.sge-ssn.ch/begleitangebot](http://www.sge-ssn.ch/begleitangebot)

**Kontakt:** Sie haben Fragen oder sind an einer Zusammenarbeit interessiert? Wir freuen uns über Ihre Mail an [e.jost@sge-ssn.ch](mailto:e.jost@sge-ssn.ch) (Stichwort: Begleitangebot Ernährung 60plus - Gemeinden).