

## Informationen zum Projekt „Begleitangebot Ernährung für Menschen im Alter von 60+“ für interessierte Gemeinden

Städte, Gemeinden und Quartiere, welche Ernährungsthemen für die Bevölkerung im Alter von 60+ aufgreifen möchten, haben die Möglichkeit, sich bei der Planung durch eine Ernährungsfachperson der SGE begleiten zu lassen. Ausserdem können die Gemeinden in Zusammenarbeit mit Fachpersonen aus ihrer Region Kochworkshops anbieten. Dazu schult die SGE im Rahmen des Projektes E60+ Kursleiterinnen und Kursleiter und stellt diesen Kursmaterial zur Verfügung.



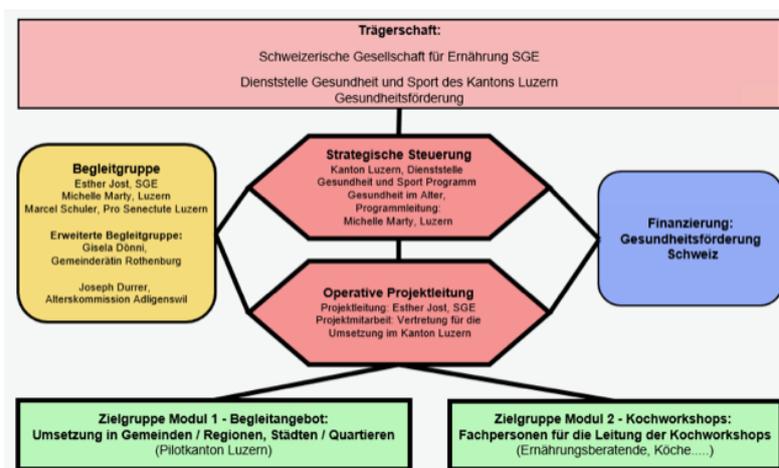
Im Projekt arbeiten die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE und die Dienststelle Gesundheit Luzern zusammen. Das Projekt läuft bis Dezember 2022.

### Interesse?

Interessierte Gemeinden, Gremien, Personen können mit der Kontaktperson in Verbindung treten, um Idee und/oder Möglichkeiten zu besprechen. Bei Bedarf kann das Projekt auch in der Gemeinde an einer Veranstaltung, beispielsweise an einer Kommissionssitzung, vorgestellt werden.

**Kontakt:** Esther Jost, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE [e.jost@sge-ssn.ch](mailto:e.jost@sge-ssn.ch)

### Projektstruktur



Das Projekt wird finanziert durch Gesundheitsförderung Schweiz, die Dienststelle Gesundheit Kanton Luzern und die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE.

## Modul 1 – Begleitangebot für Gemeinden im Kanton Luzern und weiteren interessierten Kantonen

Vertreterinnen und Vertreter von Regionen, Städten, Gemeinden, Quartieren in der Schweiz welche konkrete Massnahmen rund um das Thema Ernährung planen, können sich im Modul 1 durch eine Fachperson der SGE begleiten lassen. Im Rahmen des Begleitprozesses lernen sie entsprechende Hilfsmittel kennen und verankern das Thema Ernährung in ihren Grundlegendokumenten. Dadurch ermöglichen sie konkrete Projekte in ihren Regionen und stärken den Bereich Ernährung im Alter.

- Das Modul richtet sich an Gemeinden, Quartiere oder Nachbarschaftshilfe-Netzwerke, die das Thema Ernährung im Alter stärken möchten (z.B. Ernährung in Leitbilder einbauen, Angebote und Schulungen für die Wohnbevölkerung aufbauen, Planung eines Themenjahres Ernährung)
- Das fachliche Begleitangebot durch die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE richtet sich stark nach den Bedürfnissen der Antragsteller und ist im Rahmen des Projekts finanziert.
- Der Antragsteller trägt die Verantwortung für das Budget, die Planung und die Finanzierung der geplanten Massnahmen.
- Im Rahmen des Begleitangebotes können auch Kochworkshops (siehe Modul 2) aufgebaut werden.

### Modul 1 - Prozessübersicht Nationales Begleitangebot Ernährung 60+



## Modul 2 – Kochworkshops für ältere Menschen

Durch ein regelmässiges Angebot von Kochworkshops in der Region erleben Menschen im Alter von 60+, dass ausgewogene Ernährung lustvoll und schmackhaft ist. Sie planen entsprechende Aktivitäten sowie Mahlzeiten vermehrt in ihr Leben ein. Die Kochanlässe werden von Fachpersonen (wie Ernährungsberaterinnen, Köchen) oder engagierten Menschen im Alter 60+ angeboten.

- Das Modul richtet sich an Gemeinden, Quartiere oder Nachbarschaftshilfe-Netzwerke, die das Thema Ernährung im Alter stärken möchten (z.B. Ernährung in Leitbilder einbauen, Angebote und Schulungen für die Wohnbevölkerung aufbauen, Planung eines Themenjahres Ernährung)
- Zielgruppengerechte Kochworkshops für Menschen im Alter von 60+ werden angeboten, Workshop-Leitende werden entsprechend geschult.
- Die lokale – durch die SGE geschulte – Kursleitung erhält ein Ideen- und Foliensets zu verschiedenen Themen. Sie kann diese frei verwenden und nach Bedarf adaptieren. Die Kochworkshops beinhalten einen kurzen Theorieteil sowie gemeinsames Essen, Kochen und Austauschmöglichkeiten.
- Die Kochworkshops sind für dreistündige Anlässe in einer Küche konzipiert.
- Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE übernimmt die Verantwortung für den Aufbau der Kochworkshops und stellt die Unterlagen für geschulte Workshop-Leitende zur Verfügung.
- Die Gemeinde übernimmt die Verantwortung für Planung, Umsetzung, Bekanntmachung und Finanzierung der Kochworkshops.

### Titel der Kochworkshops

- Ausgewogene Ernährung – Was ist darunter zu verstehen?
- Knochengesundheit – Was kann helfen?
- Im Gleichgewicht – Gesundes Körpergewicht im Alter
- Proteine – Mit zunehmendem Alter ein wichtiges Thema
- Wieviel Wasser braucht der Mensch?

Weitere Themen sind in Erarbeitung.

## Weiterführende Informationen

### Kontakt:

Esther Jost, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE [e.jost@sge-ssn.ch](mailto:e.jost@sge-ssn.ch)

### Projekte der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung:

<https://www.sge-ssn.ch/sge-projekte/>

### Projekt-Webseite von Gesundheitsförderung Schweiz:

<https://gesundheitsfoerderung.ch/kantonale-aktionsprogramme/projektfoerderung-kap/geoerderte-projekte/begleitangebot-ernaehrung-60.html>