

## Informationen zum Projekt „Ernährung 60+ - Gemeinden begleiten - Ernährung stärken“ für Gemeinden aus den Kantonen Luzern, Obwalden, Wallis und Zürich

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



Im Projekt arbeitet die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE mit den Kantonen Luzern, Obwalden, Wallis und Zürich zusammen. Das Projekt mit der Unterstützung von Gesundheitsförderung Schweiz umgesetzt und läuft bis Dezember 2026.

### Interesse?

Sie haben Fragen oder sind an einer Zusammenarbeit interessiert? Wir freuen uns über Ihre Mail [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch) (Stichwort: Gemeinden begleiten)

### Massgeschneiderte Begleitung von Gemeinden

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

- Das Angebot richtet sich an Städte und Gemeinden, 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 aufgebaut werden.
- Anfragen bezüglich finanzieller Unterstützung bei der Umsetzung von Massnahmen, können bei den beteiligten Kantonen Luzern, Obwalden, Wallis und Zürich gestellt werden.

## Unterstützung bei der Umsetzung für Kochworkshops

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.

- 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.
- Kochworkshop-Themen sind: 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?

## Schulungen von Einkaufsbegleiterinnen und -begleitern

In den Kantonen werden lokale Fachpersonen geschult, die mit älteren Menschen einkaufen und diesen die Übersicht über das vielfältige Nahrungsmittelangebot erleichtern. Die Themen werden zielgruppengerecht aufbereitet. Mögliche Themen sind: Die richtige Wahl im Einkaufsdschungel - Gesundes für das kleine Budget - Kopfsalat statt Labelsalat.

Die Schulungen und Unterlagen werden 2024 aufgebaut und ab 2025 angeboten.

## Weiterführende Informationen

**Projekte der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung:**

<https://www.sge-ssn.ch/sge-projekte/ernaehrung-60-plus/>

**Projekt-Webseite von Gesundheitsförderung Schweiz:**

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