



Ernährung 60+ Gesund essen mit Genuss Angebote 2025 bis 2028

Praxisnahe Referate und Kurse zur gesunden Ernährung 60 +
Termine, Dauer und Inhalt nach Vereinbarung

Warum?

Eine ausgewogene Ernährung im Alter kann dazu beitragen, dass die Menschen länger vital bleiben und selbständig zu Hause leben können. Viele Menschen wissen aber nicht genau, was eine gesunde Ernährung im Alter ausmacht und wie der veränderte Nährstoffbedarf gedeckt werden kann.

Unser Angebot

- Praxisnahe Vermittlung zur gesunden und genussvollen Ernährung im Alter
- Referate an Vereinsnälässen, Gemeindegänlässen, Mittagstischen, Seniorennachmittagen oder Anlässen in Firmen (Betriebliche Gesundheitsförderung, Pensionierungskurse)
- Interaktive Kurse (3 Stunden), die auf die konkrete Umsetzung im Alltag vertieft eingehen
- Stand an einem Anlass (Tagung, Messe) zum Thema Alter
- Zertifizierung Fourchette verte senior@home von Mahlzeitendiensten

Zielgruppe

Personen ab 60 Jahren

Kosten

Das Angebot wird finanziell unterstützt durch das kantonale Programm Gesundheitsförderung im Alter sowie Gesundheitsförderung Schweiz. Die Referate sind kostenlos, es ist eine begrenzte Anzahl Referate und Workshops in den Jahren 2025 bis 2028 möglich.



Inhalte der Referate und Workshops

- Veränderter Nährstoffbedarf im Alter
- Wieviel Proteine (Eiweiss) braucht es für den Muskelerhalt?
- Gemüse und Früchte: 5 am Tag
- Was heisst genügend trinken?
- Optimale Mahlzeiten– Anpassungen im Alter
- Konkrete Umsetzung im Alltag
- Freude und Genuss

Weitere mögliche Themen bei Workshops oder Zweitreferaten

- Vertiefung der konkreten Umsetzung der Ernährungsempfehlungen im Alltag
- Situationsangepasste Menüplanung
- Einkaufskriterien
- Budget
- Gesunde Knochen
- Ernährung für einen fitten Kopf
- Beurteilung von verarbeiteten Produkten
- Nachhaltigkeit und Labels
- Fragen und Anliegen der Teilnehmenden

Angebot des Kompetenzzentrums für Landwirtschaft, Hauswirtschaft und Ernährung Liebegg, finanziell unterstützt durch das Kantonale Programm Gesundheitsförderung im Alter sowie Gesundheitsförderung Schweiz.



Kontakt und Informationen

Landwirtschaftliches Zentrum Liebegg
Liebegg 1
5722 Gränichen

Ihre Ansprechpersonen Ernährung im Alter

Koordination Ernährung im Alter, Referate und Kurse 60+
Karin Nowack: karin.nowack@ag.ch, Tel. 062 855 86 48

Zertifizierung Fourchette verte senior@home

(Mahlzeitendienste), Referate und Kurse 60+
Beatrice Meier Wahl: beatrice.meier@ag.ch, 062 855 86 32

Informieren Sie sich auf unserer Website

www.liebegg.ch -> Fachwissen -> Beratungsangebot -> Hauswirtschaft -> Ernährung



Weitere Informationen zu Gesundheitsförderung und Prävention im Aargau finden Sie unter www.ag.ch/ggesundundzwäg oder via QR-Code

