

# Pressemitteilung

Lfd. Nr.: 52 / 8. August 2023

## Gesunde Ernährung im Alter

Die Vernetzungsstelle für Seniorenernährung der Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V. und der Seniorenbeirat Dessau-Roßlau laden herzlich zum Thema „Gesunde Ernährung im Alter“ im Rahmen der jährlichen Seniorenwoche am Montag, den 4. September 2023, in der Volkshochschule Dessau-Roßlau ein.

Das Ziel dieser Veranstaltung ist es, Senior\*innen für die Bedeutung einer ausgewogenen und gesunden Ernährung im Alter zu sensibilisieren. In Zusammenarbeit mit der örtlichen Ernährungswissenschaftlerin Maria Mendel wird ein abwechslungsreicher Tag geboten, der sowohl einen informativen Vortrag als auch praktische Übungen umfasst. Im Mittelpunkt steht der Ernährungsparcours mit interaktiven Stationen, die sich mit Fragen rund um die Ernährung auseinandersetzen, z.B. der richtigen Lagerung von Lebensmitteln, Empfehlungen zur Portionsgröße einer Mahlzeit. Im Ernährungsquiz können die Senior\*innen ihr Ernährungswissen testen und an der Ernährungswaage nachvollziehen, wie viel Bewegung nötig ist, um ein Stück Sahnetorte wieder „abzuarbeiten“. Der Vortrag von Maria Mendel behandelt altersbedingte Veränderungen in Bezug auf die Ernährung, die Gefahr einer Mangelernährung im Alter sowie Empfehlungen für eine seniorengeeignete und herzgesunde Ernährung.

Die Seniorenwoche wird einmal jährlich im September durch den Seniorenbeirat organisiert. Die diesjährige Woche startet mit der Eröffnung durch den Oberbürgermeister am Sonntag, 3. September 2023, zeitgleich mit den Theaterfestspielen. Eine Anmeldung ist über die ausliegende Anmeldehilfe direkt in der Volkshochschule Dessau-Roßlau erforderlich.

Der Seniorenbeirat und die Vernetzungsstelle für Seniorenernährung freuen sich auf Ihr Kommen und einen interessanten Austausch miteinander.

Die Förderung eines gesunden Ernährungsverhaltens und gesunder Ernährungsangebote zählt zu den Gesundheitszielen Sachsen-Anhalts. Die Vernetzungsstelle für Seniorenernährung

Die Ernährungsinitiative ist Teil von IN FORM. IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter: [www.in-form.de](http://www.in-form.de)

Die Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V. wird durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Gleichstellung des Landes Sachsen-Anhalt gefördert. Die Vernetzungsstelle für Seniorenernährung wird aus Mitteln des Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft und des Ministeriums für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Gleichstellung des Landes Sachsen-Anhalt gefördert.

Gefördert durch:



#moderndenken

Vorsitzender: Prof. Dr. Andreas Geiger  
Geschäftsführerin: Martina Kolbe  
Vereinsregister: AG Stendal Nr. 10522

Sachsen-Anhalt setzt sich daher durch Informations- und Weiterbildungsveranstaltungen für eine vollwertige, ausgewogene und schmackhafte Ernährung älterer Menschen ein. Durch diese Maßnahmen soll die Häufigkeit von Fehl- und Mangelernährung reduziert und der Verlauf von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes positiv beeinflusst werden.

Ihre Ansprechpartnerin:

Kristin Goedecke, LVG, Telefon 0391/2886830