

Pressemitteilung

Lfd. Nr.: 96 / 5. Dezember 2023

Auch im Alter gesund frühstücken

Ein gesundes Frühstück legt die Basis für einen guten Tag – in jedem Alter. Die Vernetzungsstelle für Seniorenernährung der Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V. setzt sich für eine gesunde Ernährung auch im höheren Alter ein. Gemeinsam mit der Seniorenvertretung, dem Verein „Nicht-Allein-Zuhause“ und der Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit lädt sie am Mittwoch, 13. Dezember von 9 bis 10.30 Uhr zu einer Informationsveranstaltung ein. Diese findet in der Begegnungsstätte Im Kutscherhaus, Markt 34, in Eisleben statt. Die Veranstaltung ist schon ausgebucht, so dass Anmeldungen nicht mehr möglich sind.

Mit der Demonstration eines gesunden Seniorenfrühstücks, bei dem ausschließlich ausgewählte, nährstoffreiche Zutaten verwendet werden, beginnt die Veranstaltung. Im Anschluss daran wird die Ernährungsberaterin Gabriele Lausch über eine ausgewogene Ernährung im Alter referieren, Lebensmittelgruppen, die besonders zur Gesundheit beitragen, vorstellen und praktische Tipps für den Alltag geben.

Die Vernetzungsstelle für Seniorenernährung Sachsen-Anhalt setzt sich u.a. mit Informations- und Weiterbildungsveranstaltungen dafür ein, Fehl- und Mangelernährung bei älteren Menschen zu verringern und ernährungsassoziierte Erkrankungen wie Diabetes mellitus positiv zu beeinflussen. Die Seniorenvertretung Eisleben, Initiator des Vereins „Nicht-Allein-Zuhause“, widmet sich der Verbesserung der Lebensqualität älterer Menschen im Mansfelder Land. Die Begegnungsstätte in Eisleben fungiert dabei als zentraler Ort für verschiedene Aktivitäten.

Ihr/e Ansprechpartner/-in: Kristin Goedecke, LVG, Telefon 0391 288683-0

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

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 Bundesministeriums 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