

Sie sind auf den Geschmack gekommen?

Nähere Informationen erhalten Sie hier:

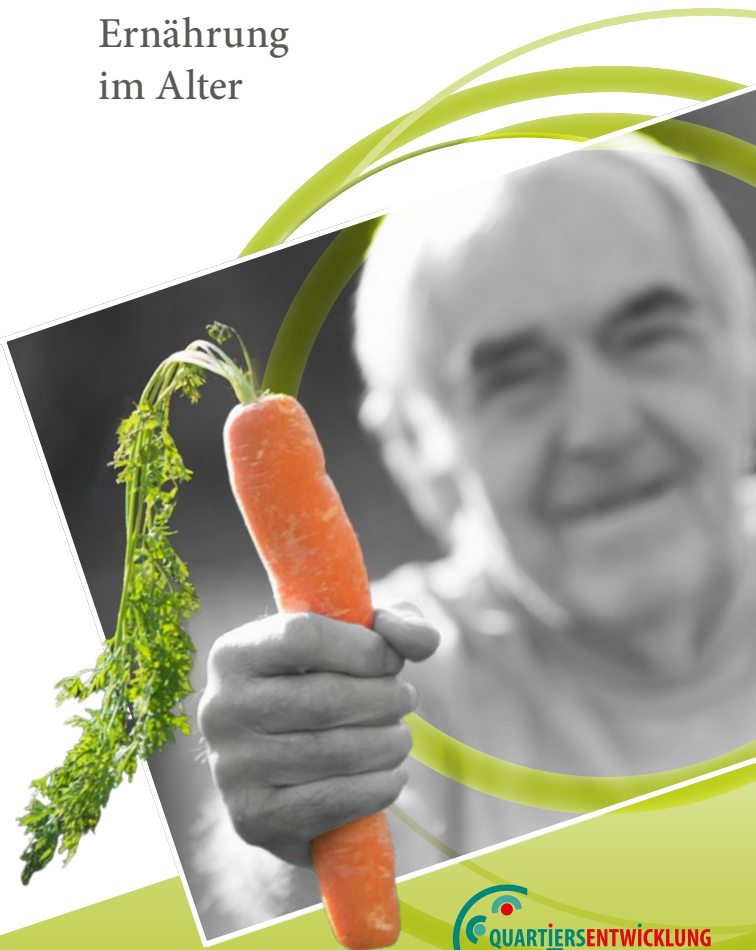
- **Kiel »Lübscher Dreieck«** | Annika Ahrens: 0431-640 0822
- **Lauenburg** | Claudia Löding: 04153-597 2128
- **Mildstedt** | Cosima Mähl: 04841-73007
- **Neumünster »Unter dem Wasserturm«** | Maike Bernhardt: 04321-555 95301
- **Neumünster Wittorf** | Martin Harms: 04321-983 4583
- **Schönkirchen** | Nina Pelzer: 0431-20 91 200
- **Projektkoordination** | Anike Ohmes: 0431-53 330 31

Ein Gemeinschaftsprojekt von:



Im Alter ist man anders

Ernährung im Alter



Gesund und fit alt werden

Diesen Wunsch teilen die meisten Menschen: Alt werden in einer Nachbarschaft, die vertraut ist, mit Menschen, die man schätzt und der Möglichkeit auch bei Unterstützungsbedarf an der Gesellschaft teilzuhaben.

Denn Wohlbefinden und Vitalität sind wesentliche Voraussetzungen für die persönliche Lebensqualität bis ins hohe Alter. Und für seine Gesundheit kann man einiges tun.

Zu einer gesundheitsbewussten Lebensführung trägt auch die Ernährung in ganz entscheidendem Maße bei.

Im Laufe des Lebens gewinnen Essen, ausreichende Flüssigkeitsversorgung und die Einnahme der wichtigen Nähr- und Vitalstoffe eine immer größere Bedeutung. Dabei sollte diese aber auch Spaß machen und vor allem schmecken!

Doch wie damit umgehen, wenn sich im Alter der Appetit nicht mehr so recht einstellen mag? Wenn Veränderungen und Umstände wie Einsamkeit die normale Ernährung erschweren, sodass die täglichen Mahlzeiten zur Herausforderung werden?

Die Angebotsvielfalt Fülle und Variabilität unserer Lebensmittel erlauben die Zubereitung leckerer Alternativen – je nach Geschmack und Wunsch, das können herzhaftere oder vegetarische, vegane oder auch schnelle Gerichte sein.

Im Alter is^t man anders – Ernährung im Alter

Das Gemeinschaftsprojekt findet an sechs Quartiersstandorten in Schleswig-Holstein statt. Dabei werden die wesentlichen Ursachen von Ernährungsproblemen im Alter aufgegriffen und die Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung im Alter vermittelt.

In appetitanregenden Bausteinen wird es neben Informationsveranstaltungen auch die Möglichkeit gegeben, Erlerntes ganz praktisch umzusetzen gemeinsam einzukaufen, zu kochen und sich auszutauschen.

