

Ernährung Ü65

Thema: Die Ernährung im Alter hat einen wesentlichen Einfluss auf Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensqualität. Sie spielt eine wichtige Rolle im Alltag der Seniorinnen und Senioren und geht dabei weit über die reine Nahrungsaufnahme hinaus.

Zielgruppe: SRK (obligatorisch, gilt als Arbeitszeit. Wird durch Teamleitung eingeplant)

Ziel: Diese Weiterbildung zum Thema Ernährung im Alter soll für die altersbedingten Veränderungen, Risiken und Bedürfnisse sensibilisieren und praxisnahe Handlungsmöglichkeiten aufzeigen. Besonderes Augenmerk liegt auf einfachen, alltagstauglichen Massnahmen zur Förderung einer bedarfsgerechten Ernährung und ausreichenden Flüssigkeitszufuhr. Das erworbene Wissen soll sowohl die Begleitung im Alltag als auch die frühzeitige Erkennung von Ernährungsrisiken unterstützen.

Kursleitung:

Daniela Arnet

Projekt- und Kursleitung Ernährung

Datum: 12. November 14.00 – 16.00 Uhr

Ort: Gemeinderaum Matzendorf