



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Medizinische Dienste

► Prävention



Gut, gesund und günstig essen

Eine Veranstaltung für Seniorinnen und Senioren



Gerade im Alter ist eine vollwertige und ausgewogene Ernährung sehr wichtig. Diese muss nicht unbedingt teuer sein. Wer clever einkauft, kann sich preiswert und gesund zugleich ernähren.

Praktische und genussvolle Tipps dazu erhalten Sie in der vom Gesundheitsdepartement Basel-Stadt und von Pro Senectute beider Basel organisierten Veranstaltung «Gut, gesund und günstig essen».

Veranstaltungsdaten

Melden Sie sich noch heute für einen der folgenden Termine an:

Dienstag, 21. Mai 2019
Dienstag, 18. Juni 2019
Freitag, 23. August 2019
Freitag, 6. September 2019
Montag, 21. Oktober 2019
Montag, 18. November 2019

Zeit: jeweils 14.00 bis 17.00 Uhr
Ort: Akzent Forum, Kursraum
Rheinfelderstrasse 29, 4058 Basel

Anmeldung: Bis 14 Tage vor dem jeweiligen Termin unter info@akzent-forum.ch oder 061 206 44 66

Kosten: Der Besuch der Veranstaltung ist gratis.

Mit Unterstützung von Gesundheitsförderung Schweiz

Weitere Informationen finden Sie auf der Rückseite





Gut, gesund und günstig essen



**Edith De Battista,
Ernährungs-
wissenschaftlerin**

Weitere Informationen:

Gesundheitsdepartement
des Kantons Basel-Stadt
Medizinische Dienste
Abteilung Prävention
Marco Oesterlin
Tel. 061 267 46 08
marco.oesterlin@bs.ch
www.gesundheit.bs.ch

Nützliches Wissen aus erster Hand

Die Ernährungswissenschaftlerin Edith de Battista vermittelt in einem ersten Teil der Veranstaltung die Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung. Dabei geht sie speziell auf die Bedürfnisse älterer Menschen ein.

Was steckt drin?

Im zweiten Teil der Veranstaltung begutachten und diskutieren die Teilnehmenden in Kleingruppen Verpackungen von Lebensmitteln. Diese werden anschliessend gemeinsam hinsichtlich Kennzeichnung, Beschriftung und möglicher Marketingfallen analysiert.

Lebensmittel clever einkaufen

Zum Abschluss der Veranstaltung gibt es Einkaufstipps und Antworten auf folgende Fragen: Woran erkenne ich gute Qualität? Ist teuer gleich besser? Wie finde ich das richtige Produkt? Woran erkenne ich Werbefallen?

Partner:

**PRO
SENECTUTE**
BEIDER BASEL



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera