



sge-ssn.ch
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
Société Suisse de Nutrition
Società Svizzera di Nutrizione

Ältere Menschen beim Einkaufen begleiten

Angebot für freiwillige Helfende

Kochen und Einkaufen kann schnell zur Herausforderung werden. Es soll wenig Zeit in Anspruch nehmen, gesund und ausgewogen sein. Das stetig wachsende Angebot, Regale voller Trend- und Fertigprodukte sowie unverständliche Inhaltslisten sind verwirrend. Die einstige Begeisterung fürs Kochen schwindet und der wöchentliche Einkauf wird immer schwieriger.

Hier kommen Sie ins Spiel!

Dieses Angebot richtet sich an freiwillige Helfende, die mit älteren Menschen zusammenarbeiten und an weitere interessierte Personen. Als Einkaufsbegleitende können Sie im Alltag mit klaren und verständlichen Tipps helfen, eine passende Auswahl zu treffen, neue Nahrungsmittel auszuprobieren und mehr Sicherheit beim Einkauf vermitteln.

Kostenlose Online-Schulungen

In drei kostenlosen Online-Schulungen erhalten Sie wichtige Informationen und praktische Tipps durch die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE. Sie werden befähigt beim Einkauf mit älteren Menschen eine gesundheitsfördernde Auswahl zu treffen und erhalten Informationen, wie sie diese bereichernde Begleitung in ihre Arbeit integrieren.

KANTON
LUZERN
Gesundheits- und Sozialdepartement
Dienststelle Gesundheit und Sport



Mit Unterstützung von



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Wissen, was essen. [sge-ssn.ch](https://www.sge-ssn.ch)



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

Was lernen Sie in den Online-Schulungen?

1. Termin

- Ernährungsempfehlungen für ältere Menschen – Rahmenbedingungen (Appetitlosigkeit, Einsamkeit, Langeweile, Stress und ihr Einfluss auf das Ess- und Trinkverhalten)
- Ablauf und Vorgehen bei Einkaufsbegleitungen – Einbezug von Vorwissen der älteren Menschen

2. Termin

- Wichtige Einkaufstipps für ältere Menschen – richtige Wahl im Einkaufsdschungel
- Packungsangaben richtig interpretieren – Kopfsalat statt Labelsalat

3. Termin

- Austausch von Erfahrungen
- Klären von offenen Fragen
- Teilen von Erfolgserlebnissen

Durchführungen

1. Durchführung

Jeweils Dienstag von 18.00-19.30 Uhr
11. Aug. / 1. Sept. / 22. Sept. 2026

2. Durchführung

Jeweils Mittwoch von 16.00-17.30 Uhr
26. Aug. / 23. Sept. / 14. Okt. 2026

Anmeldung und Fragen:

www.sge-ssn.ch/einkaufsbegleitung