



Einladung zum 4. Kontakt- und Impulstreffen

«Gesundheit und Lebensqualität im Alter» für Seniorenräte, Alterskommissionen, Seniorengruppen und weitere Interessierte

«Wie is(s)t das Alter?»

Donnerstag, 24. Oktober 2019

**Bodoni Event- und Kreativfabrik
Sentimattstrasse 6
6003 Luzern**



Programm

Moderation der Veranstaltung

Beat Bühlmann *Gerontologe MAS und Journalist*

13:30 h

Begrüssung

Tamara Estermann

Programmleiterin Gesundheit im Alter

Marcel Schuler

Pro Senectute Kanton Luzern

«Gesundheit im Alter»

Information zum kantonalen Programm

Tamara Estermann

Programmleiterin Gesundheit im Alter

14:05 h

Fachreferat

«Essen und geniessen im Alter »

Alter Wein in neuen Schläuchen?

Esther Jost Honegger

Geschäftsführerin Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, Ernährungsberaterin BSc BFH

14:45 h

Kurzvorstellung der Workshops

15:00 h

Pause

15:30 h

Diskussion und Austausch in den Workshops

«Gemeinsam essen hält Leib und Seele Zusammen»
Zusammen kochen und essen

Alice Wey

Netzwerk 80plus Luzern

«Melissa's Kitchen»
Café für Begegnung und Austausch

Carin Truniger

Geschäftsinhaberin und Gastgeberin Melissa's Kitchen

Beatrice Frey-Hässig

Leiterin Café TrotzDem, Alzheimer Luzern

«Ernährung: Wie gelingt die Umsetzung in der Gemeinde»

Lidwina Frei-Blum

Sozialvorsteherin Altbüron

16:20 h

Schlussrunde im Plenum

17:00 h

Apéro

18:00 h

Ende der Veranstaltung