



## *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**