

Gut essen bedeutet Lebensqualität – in jedem Alter.

Mit zunehmendem Alter verändert sich nicht nur der Blick auf die Welt, sondern auch unser Verhältnis zum Essen. Was früher selbstverständlich war, wird nun bewusst und oft kostbarer erlebt. Mahlzeiten werden zu Trägern von Erinnerungen. Vertraute Gerichte erzählen Geschichten von Familie, Festen und Alltag. Essen im Alter bedeutet weit mehr als die Aufnahme von Nährstoffen. Sie ist Ausdruck von Fürsorge, Lebensqualität und Würde.

Die Wanderausstellung „Gut essen im Alter“ lädt Sie herzlich ein, sich mit Freude, Neugier und Offenheit mit dem Thema Essen im höheren Lebensalter zu beschäftigen. Ob Sie selbst älter sind, Angehörige begleiten oder andere Menschen unterstützen: Die Ausstellung bietet Ihnen alltagsnahe Informationen, praktische Anregungen und verständliche Impulse für mehr Wohlbefinden, Gesundheit und Teilhabe.



Kontakt: Vernetzungsstelle Seniorenernährung Thüringen
Antje Beck | T: 0361 555 14 36
wanderausstellung@vzth.de | www.seniorenernahrung-th.de

Impressum: Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Thüringen e.V.
- AGETHUR -
Geschäftsführerin: Uta Maercker
Carl-August-Allee 9 | 99423 Weimar
T: 03643 498 98 11 | maercker@agethur.de | www.agethur.de
Verbraucherzentrale Thüringen e.V. | Geschäftsstelle
Eugen-Richter-Straße 45 | 99085 Erfurt
T: 0361 555 14 0 | info@vzth.de | www.vzth.de

Die Ausstellung wurde zwischen 2024 und 2025 von der Vernetzungsstelle Seniorenernährung Thüringen und der Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Thüringen e.V. - AGETHUR - entwickelt.



Landesvereinigung für
Gesundheitsförderung
Thüringen e.V.



Vernetzungsstelle
SENIORENERNÄHRUNG
Thüringen



Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Verbraucherzentrale
Thüringen

Gefördert durch:



Ministerium für Wirtschaft,
Landwirtschaft und
Ländlichen Raum

Förderung



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT
Thüringen

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



Gut essen im Alter

Wanderausstellung zu
Essen und Trinken im Alter

Auf sechs doppelseitigen Roll-Ups finden Sie übersichtlich aufbereitete Informationen zu folgenden Ernährungsthemen im Alter:

- ➔ Warum Sie vielfältig und bunt essen sollten
- ➔ Diese Nährstoffe machen den Unterschied – Umgang mit Nahrungsergänzungsmitteln
- ➔ Warum Trinken wichtig ist
- ➔ Gemeinsam schmeckt es doppelt gut – Essen in Gemeinschaft
- ➔ Geschmacksreise in die Erinnerung – Essen mit Demenz
- ➔ Wenn jeder Bissen zur Hürde wird – Über den Umgang mit Kau- und Schluckstörungen

Ein Begleitheft ergänzt die Ausstellung. Alle Inhalte sind auch als Hörfassung verfügbar.



Für wen ist die Ausstellung?

Das Angebot richtet sich an:

- ✓ Seniorinnen und Senioren, die zu Hause leben
- ✓ Angehörige und nahestehende Personen
- ✓ Menschen, die ältere Personen ehrenamtlich oder beruflich begleiten

Wer kann die Ausstellung ausleihen?

Die Wanderausstellung kann **kostenfrei über die Vernetzungsstelle Seniorenernährung Thüringen** ausgeliehen werden. Sie eignet sich für barrierearme öffentliche Räume, wie Begegnungsstätten oder Gemeinschaftseinrichtungen in Stadtteilen und in Gemeinden.

Die Ausstellung kann von Kommunen, Organisationen sowie Initiativen und Einzelpersonen ausgeliehen werden, die Ernährung im Alter sichtbar machen und den Austausch vor Ort fördern möchten.



Umfang der Ausstellung:

- ➔ 6 doppelseitige Roll-Ups, Höhe x Breite in cm: 200 x 100
- ➔ 2 einseitige Titel-Roll-Ups Höhe x Breite in cm: 200 x 100
- ➔ DIN A5 Begleitheft „Gut essen im Alter“
- ➔ 6 Audiogeräte mit Kopfhörer

Die Roll-Ups sind selbststehend und nur für Innenräume geeignet. Jedes Roll-Up ist einzeln verpackt und leicht zu transportieren.

Transport, Organisation, Betreuung sowie die Haftung während der Ausleihzeit liegen bei der ausleihenden Institution.



Mehr Informationen zur Ausleihe finden Sie über die Homepage der Vernetzungsstelle Seniorenernährung, siehe QR Code:

