

## Veranstaltungsort:

### Hamburg-Haus Eimsbüttel

Doormannsweg 12, 20259 Hamburg

### Anreise:

U 2 Emilienstraße (mit Aufzug), von dort durch den Wehbers Park ca. 8 Min. zu Fuß weiter. Die MetroBus-Linien 20 und 25 halten vor dem Veranstaltungsort, Haltestelle Fruchttallee Hamburg-Haus.

Der Große Saal im Hamburg-Haus Eimsbüttel ist barrierefrei zu erreichen. Behindertenparkplätze davor am Doormannsweg. Vor Ort sind Schrift- und Gebärden-Dolmetscher\*innen im Einsatz.

© Titelfoto: Budimir Jevtic / Alamy Stock Foto

Wir bitten um Anmeldung

**beim Landes-Seniorenbeirat:**

Tel. 040 - 428 37 - 1934

Mail: [lsb@lsb-hamburg.de](mailto:lsb@lsb-hamburg.de)

Bei telefonischer Anmeldung bitte ggf. auf den Anrufbeantworter sprechen. Ihre Anmeldung ist damit erfolgt.

# EINLADUNG



## Gesamtdelegiertenkonferenz der Seniorenvertretungen

am 10. April 2024

zum Thema

**Gesunde Ernährung im Alter**



## Das Anliegen

Mit steigendem Alter sinkt häufig der Appetit – umso wichtiger sind daher Mahlzeiten, die gut schmecken und Lust aufs Essen machen. Ein angenehmes Ambiente trägt darüber hinaus zu einer gelungenen Mahlzeit bei.

Beim Altwerden mit Bewegung und gesunder Ernährung Krankheiten vorbeugen, die täglich benötigte Energie und die lebensnotwendigen Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente kennen – als Seniorin und Senior ist man gefordert und kann überfordert sein, sich gesund und ausgewogen zu ernähren ...

Diese Anliegen beschäftigen viele, egal welcher Herkunft. Jedoch sind die Ernährung im Alter, ob zu Hause, in einer Senioreneinrichtung oder z.B. bei gemeinsamen Mittagstischen, und die Erwartungen innerhalb der Familien kulturell unterschiedlich. Entsprechend vielfältig sind Probleme und mögliche Lösungen.

Der Landes-Seniorenbeirat (LSB) möchte auf der Delegiertenkonferenz informieren und über dieses wichtige Thema miteinander ins Gespräch kommen. Die Veranstaltung richtet sich nicht nur an die Delegierten der Hamburger Seniorenvertretungen. Alle interessierten Besucherinnen und Besucher sind herzlich willkommen.

## Programm der öffentlichen Seniorendelegiertenkonferenz

**Mittwoch, 10. April 2024**

Einlass ab 10 Uhr, Beginn um 10.30 Uhr

### Gesunde Ernährung im Alter

Moderation: **Sabine Illing**, LSB

#### 10.30 Uhr Eröffnung

**Karin Rogalski-Beeck**, LSB-Vorsitzende

**Karin Schulz-Torge**, Sprecherin der LSB-Fachgruppe Gesundheit und Pflege

#### 10.35 Uhr Grußwort

**Monika Püschl**, Referatsleiterin Gesundheitsförderung, Prävention und Gesundheitsberatung, Sozialbehörde Hamburg

#### 10.45 Uhr Vortrag und Diskussion

##### Essen mit Genuss – Schwung für das Alter

Infos und Tipps zur Ernährung im höheren Alter auf altersmedizinischer Grundlage

**Dr. Ulrike Dapp**, Albertinen Haus Hamburg

#### 11.30 Uhr

##### In Bewegung kommen

**Carsten Peckmann**, Gesundheitscoach

#### 12.00 Uhr Vortrag und Diskussion

##### Sinn und Unsinn von Nahrungsergänzungsmitteln

**Armin Valet**, Verbraucherzentrale Hamburg

#### 12.55 Uhr Schlusswort

**Karin Rogalski-Beeck** und **Karin Schulz-Torge**

#### Ausklang mit Snacks und Getränken

Ende gegen 13.30 Uhr