

# zäme guet ässe



## Pilotprojekt für Gemeinden

für mehr Lebensqualität im Alter durch gesunde Ernährung

## Worum geht es?

Ältere Menschen organisieren in ihrer Gemeinde einen geselligen Anlass für die ganze Bevölkerung - rund um die ausgewogene und regionale Ernährung. Dabei arbeiten sie mit lokalen Akteuren (z.B. Hofläden, Lieferdiensten, Gastronomie, Produzenten) zusammen. Neben dem Anlass werden im Rahmen des Projekts weitere Angebote für ältere Menschen erarbeitet: Beispielsweise ein Rezeptbüchlein mit gesunden Gerichten, Besuche auf dem Bauernhof oder Kochworkshops.

Nicht nur die ältere Bevölkerung wird aktiv. Die Gemeinde macht die lokalen Angebote bekannt, vernetzt die Akteure und sensibilisiert die Bevölkerung für gesunde, regionale Ernährung.

Durch *zäme guet ässe* werden die Freude am gesunden Essen geweckt und die Rahmenbedingungen für eine ausgewogene Ernährung in der Gemeinde nachhaltig verbessert.

## Wieso aktiv werden?

Der Lebensalltag von älteren Menschen findet hauptsächlich in der Gemeinde oder im Quartier statt. Dementsprechend ist das Gemeindesetting der zentrale Ort für die Gesundheitsförderung im Alter.



Freude am gesunden Essen wecken



Rahmenbedingungen für gesunde Ernährung verbessern



Soziale Kontakte fördern



Lebensqualität der Bevölkerung erhöhen



Attraktivität der Gemeinde steigern

# Wie werden Sie unterstützt?

Drei Gemeinden können am Pilotprojekt teilnehmen. Die kostenlose Unterstützung umfasst:

- ✓ Fachliche Begleitung bei der Planung und Umsetzung
- ✓ Situationsanalyse
- ✓ Praxisorientierte Arbeitsinstrumente
- ✓ Vernetzung und Erfahrungsaustausch mit anderen Gemeinden
- ✓ Koordination und Qualitätssicherung

## Beispiel eines Anlasses

Ältere Menschen zaubern mit lokalen Zutaten herzhafte Gerichte und die ganze Gemeinde – von jung bis alt – ist eingeladen.

- Essensstände mit hausgemachten Speisen
- Koch-Wettbewerb
- Lokale Produzenten bzw. Hofläden mit Marktständen
- Stand zur Sensibilisierung für ausgewogene Ernährung
- Alkohol- und zuckerfreie Getränke mit lokalen Zutaten
- Zeitungsartikel mit Gewinnerrezept
- Geselliges, generationenübergreifendes Miteinander



# Was müssen Sie beitragen?

Für die Umsetzung stellt die Gemeinde folgendes sicher:

- ✓ Politischer Entscheid für das Projekt
- ✓ Lokale Projektleitung (z.B. Leitung oder Mitarbeitende der Bereiche Alter, Soziales, Gesellschaft)
- ✓ Personelle Ressourcen von etwa 5 Stellenprozent
- ✓ Finanzielle Ressourcen (z.B. Miete Zelte, Festbänke, Verpflegung am Anlass)

# Was ist der Zeitplan?

Das Pilotprojekt wird zwischen den Jahren 2025 und 2026 durchgeführt und dauert je nach geplanten Massnahmen ein bis eineinhalb Jahre.

# Wer steht hinter dem Projekt?

Projektleitung:



Mit Unterstützung von:



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

# Haben Sie weitere Fragen?

Gerne stehen wir Ihnen für weitere Informationen zur Verfügung.

**RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung**

Gabriela Widmer

044 575 67 72

[widmer@radix.ch](mailto:widmer@radix.ch)

<http://www.radix.ch/zaemeguetaesse>