



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Medizinische Dienste

► Prävention

preVent.bs  
Gesundheit für alle.

# GUT, GESUND UND GÜNSTIG ESSEN

Ein Workshop für  
Seniorinnen & Senioren



# GUT, GESUND UND GÜNSTIG ESSEN

Gerade im Alter ist eine vollwertige und ausgewogene Ernährung sehr wichtig. Diese muss nicht unbedingt teuer sein. Wer clever einkauft, kann sich preiswert und gesund zugleich ernähren.

Praktische und genussvolle Tipps dazu erhalten Sie in der vom Gesundheitsdepartement Basel-Stadt und vom Begegnungszentrum Cura organisierten Veranstaltung «Gut, gesund und günstig essen».



## Nützliches Wissen aus erster Hand

Die Ernährungswissenschaftlerin Edith De Battista vermittelt in einem ersten Teil der Veranstaltung die Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung. Dabei geht sie speziell auf die Bedürfnisse älterer Menschen ein.



## Was steckt drin?

Im zweiten Teil der Veranstaltung begutachten und diskutieren die Teilnehmenden in Kleingruppen Verpackungen von Lebensmitteln. Diese werden anschliessend gemeinsam hinsichtlich Kennzeichnung, Beschriftung und möglicher Marketingfallen analysiert.



## Lebensmittel clever einkaufen

Zum Abschluss der Veranstaltung gibt es Einkaufstipps und Antworten auf folgende Fragen: Woran erkenne ich gute Qualität? Ist teuer gleich besser? Wie finde ich das richtige Produkt? Woran erkenne ich Werbefallen?

# VERANSTALTUNGSDATEN

**Ort:** Begegnungszentrum Cura,  
Lukas Legrand-Strasse 22,  
4058 Basel

**Leitung:** Edith De Battista, Ernährungswissenschaftlerin

**Anmeldung:** unter [info@begegnungszentrum-cura.ch](mailto:info@begegnungszentrum-cura.ch)  
oder 079 899 80 75

**Kosten:** Der Besuch der Veranstaltung ist kostenlos

Mit Unterstützung von Gesundheitsförderung Schweiz.

## Termine 2025

Dienstag, **18. März 2025**

Dienstag, **24. Juni 2025**

Dienstag, **16. September 2025**

Dienstag, **18. November 2025**

**Zeit: jeweils 14.00 bis 16.45 Uhr**

Lehrreich  
und kostenfrei.  
Einfach  
mitmachen.



Weitere Informationen  
finden Sie unter:



[www.prevent.bs.ch](http://www.prevent.bs.ch)

**Gesundheitsdepartement  
des Kantons Basel-Stadt**

Medizinische Dienste

Abteilung Prävention

Malzgasse 30, 4001 Basel

[md@bs.ch](mailto:md@bs.ch)

Ihre  
Gesundheit  
liegt uns am  
Herzen.

Unsere Partner:



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera