


# GUSTO


Gemeinsam gesund  
älter werden mit Genuss

## Das Genuss-Programm ab 65 Jahren

 Forschungsprojekt der Hochschule  
Coburg

 Laufzeit: 1 Jahr  
24 Treffen a 1,5 – 2 Stunden

 Aktiver Austausch über genussvolle  
Ernährung

 Anleitung der Gruppen durch  
gleichaltrige Personen aus der  
Region

 Kostenloses Gruppenprogramm



Lebendiger  
Austausch in der  
Gruppe

Informationen  
zu ausgewogener  
Ernährung

Gespräche mit  
Ernährungs-  
experten

Regionales  
Kochbuch  
gestalten



[www.gusto-jetzt-geniesse-ich.de](http://www.gusto-jetzt-geniesse-ich.de)