

ERNÄHRUNG UND BEWEGUNG

Ernährung für starke Knochen

Im Laufe des Lebens nehmen Festigkeit und Stabilität der Knochen ab. Mit bewusster Ernährung und gezielter Bewegung können Sie jedoch etwas dagegen tun! An zwei Terminen erfahren Sie in Theorie und Praxis wie sich ein „knochenstarker“ Lebensstil ganz leicht im Alltag umsetzen lässt. Dabei geht es zunächst um die Bewegung (Teil 1), bevor die Besonderheiten in der Ernährung (Teil 2) im Fokus stehen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Getränk

Referentin: Ulrike Herz, ÜL Breitensport und Prävention

Termin: Mittwoch, 8. Juni 2022,
14:30 bis 15:30 Uhr

Bewegungspraxis

Referentin: Anja Müller, Dipl. oec. troph.

Termin: Mittwoch, 29. Juni 2022,
15:00 bis 16:30 Uhr

Ernährungsvortrag

Ort: Akku Treff, Marktplatz 3,
87634 Obergünzburg

Kosten: 1 € je Person für Kostproben

BEWEGUNG

Mit Kraft und in Balance – Aktiv und standfest im Leben

Lernen Sie mit unserer Referentin Übungen kennen, mit denen Sie Gleichgewicht, Koordination und Kraft täglich ganz leicht trainieren können und erfahren Sie mehr über die „Wunderpille Bewegung“

Referentin: Stephanie Keck, Dipl. Sportwissenschaftlerin

Termin: Freitag, 20. Mai 2022,
19:00 bis 20:30 Uhr

Ort: Mehrzweckhalle Rieden: Haus
am Kalkofen, Kirchenweg 9,
87669 Rieden am Forggensee

Aktiver Körper, beweglicher Geist – bessere Koordination

Erfahren Sie in diesem Angebot, welche Bedeutung der Koordination für einen selbstbestimmten Alltag zukommt. Unsere Bewegungsexpertin zeigt leichte, alltagsnahe Übungen zur Schulung von Koordination, Reaktionsfähigkeit und geistiger Fitness.

Referentin: Stephanie Keck, Dipl. Sportwissenschaftlerin

Termin: Donnerstag, 23. Juni 2022,
19:00 bis 20:30 Uhr

Ort: Mehrzweckhalle Rieden: Haus
am Kalkofen, Kirchenweg 9,
87669 Rieden am Forggensee

Für beide o. g. Angebote gilt: Bitte bequeme Kleidung, Hallenschuhe sowie Getränk mitbringen!

BEWEGUNG

Aktiv werden, beweglich bleiben

In dieser Veranstaltung dreht sich alles ums Thema Beweglichkeit: „Recken, Strecken, Dehnen!“ soll die Devise sein.

Referentin: Birgit Stonawski, Dipl. Sportlehrerin

Termin: Freitag, 24. Juni 2022,
15:00 bis 16:30 Uhr

Ort: Generationenhaus, Hafemarkt 6 – 8, 87600 Kaufbeuren

Referentin: Stephanie Keck, Dipl. Sportwissenschaftlerin

Termin: Freitag, 28. Juli 2022,
18:00 bis 19:30 Uhr

Ort: Haus der Begegnung, Jahnstraße 12, 87616 Marktoberdorf

Fit und aktiv bleiben – Wunderpille Bewegung

Um lange fit und selbstständig zu bleiben, braucht es keine sportlichen Höchstleistungen. Wichtiger sind die kleineren und größeren Alltagsaktivitäten. Unsere Expertin gibt Tipps und Anregungen für einen bewegteren Alltag.

Referentin: Stephanie Keck, Dipl. Sportwissenschaftlerin

Termin: Mittwoch, 24. August 2022,
18:00 bis 19:30 Uhr

Ort: Haus der Begegnung, Jahnstraße 12, 87616 Marktoberdorf

Termin: Donnerstag, 23. Juni 2022,
19:00 bis 20:30 Uhr

Ort: Mehrzweckhalle Rieden: Haus
am Kalkofen, Kirchenweg 9,
87669 Rieden am Forggensee

BEWEGUNG

Wanderungen

Bewegung fördert Gesundheit und Wohlbefinden und hilft dabei körperlich und geistig fit zu bleiben. Erfahren Sie bei unseren Wanderungen mehr über die „Wunderpille Bewegung“. Unsere Referentin zeigt einfache und alltagstaugliche Übungen für mehr Beweglichkeit und Koordination.

Bei unseren Kräuterwanderungen tauchen Sie in die heimische Kräuterwelt ein, erfahren einiges über die praktische Verwendung unserer ansässigen Wildpflanzen und dürfen deren Geschmacksvielfalt in einer anschließenden Verkostung entdecken.

Kräuterwanderungen

Termin: Donnerstag, 2. Juni 2022,
10:00 bis 12:00 Uhr

Treffpunkt: Haus der Begegnung, Jahnstraße 12, 87616 Marktoberdorf

Termin: Donnerstag, 7. Juli 2022,
11:00 bis 13:00 Uhr

Treffpunkt: Generationenhaus, Hafemarkt 6 – 8, 87600 Kaufbeuren

Termin: Donnerstag, 4. August 2022,
10:00 bis 12:00 Uhr

Treffpunkt: Akku Treff, Marktplatz 3,
87634 Obergünzburg

Wanderung um den Eibsee

Termin: Freitag, 3. Juni 2022,
10:30 bis 12:30 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz am Eibsee Restaurant,
Am Eibsee 1, 87648 Aitrang

NETZWERK GENERATION 55plus

Das Netzwerk unterstützt an ausgewählten Ämtern für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Menschen ab 55 Jahren bei der Umsetzung einer ausgewogenen Ernährung und mehr Bewegung im Alltag.
Nähere Informationen erhalten Sie unter:
www.ernaehrung.bayern.de

VERANSTALTER UND ANSPRECHPARTNERIN

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten
Kaufbeuren

Ansprechperson Generation 55plus

Christine Reimers

Tel.: 08341 9002-1239

Am Grünen Zentrum 1, 87600 Kaufbeuren

Tel.: 08341 9002-0, Fax 08341 9002-57

poststelle@aelf-kf.bayern.de

www.aelf-kf.bayern.de

Kursinformationen und
Anmeldung unter:
www.aelf-kf.bayern.de/generation55plus



Herausgeber

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Kaufbeuren
Stand: Mai 2022

Druck: Flyeralarm GmbH, Würzburg
Bildnachweis: © goodluz – Fotolia.com



Programm Sommer 2022

Mit Genuss und
in Bewegung
Gesund und aktiv –
mitten im Leben!

Netzwerk Generation 55plus,
Ernährung und Bewegung

Genuss kennt keine Altersgrenze!

Gesund und aktiv älter werden – das möchte jeder! Ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung sind dafür zwei wesentliche Voraussetzungen. Ab der Lebensmitte verändern sich Körper und Stoffwechsel. Eine bedarfsgerechte Ernährung und ausreichend Bewegung – vor allem im Alltag – fördern Gesundheit und Wohlbefinden und tragen dazu bei, Selbstständigkeit und Lebensqualität bis ins hohe Alter zu erhalten!

In unseren Angeboten erfahren Sie, wie eine genussvolle Ernährung ganz leicht im Alltag umgesetzt werden kann und wie auch das tägliche „Plus“ an Bewegung gelingt.

GUT ZU WISSEN

- > Unsere Angebote richten sich in erster Linie an Gesunde und stellen keine Behandlungsmaßnahme dar. Bei chronischen Beschwerden bzw. Erkrankungen (z. B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen), befragen Sie bitte einen Arzt.
- > Bei Verhinderung bitten wir um eine Absage.
- > Die Mindest-Teilnehmerzahl beträgt 8 Personen.

Ernährung und Bewegung

Genussvoll und bewusst – Essen ab der Lebensmitte

Ab der Lebensmitte verändern sich Körper und Stoffwechsel und es ergeben sich neue Anforderungen an den persönlichen Lebensstil. Eine ausgewogene Ernährung spielt eine immer wichtigere Rolle. Welche Lebensmittel sollten bevorzugt auf dem Speiseplan stehen? Wie lassen sich eine ausgewogene Ernährung und Genuss verbinden und praktisch im Alltag umsetzen? Antworten erhalten Sie in dieser Veranstaltung.

Referentin: Theresa Michel, Meisterin der Hauswirtschaft, Dipl. oec. troph.
Termin: Mittwoch, 15. Juni 2022, 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort: Haus der Begegnung, Jahnstraße 12, 87616 Marktoberdorf
Referentin: Anja Müller, Dipl. oec. troph.
Termin: Mittwoch, 27. Juli 2022, 17:30 bis 19:00 Uhr
Ort: Online
Kosten: 1 € je Person für Kostenproben

Damit alles im Fluss bleibt – Trinken und Getränke

Ausreichend zu trinken bedeutet fit und leistungsfähig zu sein. Im Laufe des Alterwerdens fällt das Trinken jedoch vielen schwer und Wasser schmeckt häufig zu „fad“. Erfahren Sie, wie Sie „richtig auftanken“ und Trinken wieder zum Genuss wird.

Referentin: Anja Müller, Dipl. oec. troph.
Termin 1: Dienstag, 19. Juli 2022, 10:00 bis 11:30 Uhr
Ort: Akku Treff, Marktplatz 3, 87634 Obergünzburg
Referentin: Theresa Michel, Meisterin der Hauswirtschaft, Dipl. oec. troph.
Termin 2: Donnerstag, 11. August 2022, 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort: Haus der Begegnung, Jahnstraße 12, 87616 Marktoberdorf
Kosten: 1 € je Person für Kostenproben

Pillen für mehr Gesundheit? Was ist dran an Nahrungsergänzungsmitteln?

Pillen gegen Herzinfarkt, Kapseln für mehr Schönheit und Pulver für eine bessere Konzentration. Doch braucht es die Präparate wirklich? Antworten erhalten Sie in diesem Angebot und erfahren, worauf es bei der Ernährung ab der Lebensmitte ankommt!

Referentin: Anja Müller, Dipl. oec. troph.
Termin: Mittwoch, 14. September 2022, 15:00 bis 16:30 Uhr
Ort: Generationenhaus, Hafemarkt 6 – 8, 87600 Kaufbeuren
Kosten: 1 € je Person für Kostenproben

ERNÄHRUNGSPRAXIS

Kochen für den kleinen Haushalt – Gewusst wie!

Sind die Kinder aus dem Haus, müssen nicht selten gewohnte Koch- und Essroutinen umgestellt werden. Mit gezielter Planung, Organisation und ein wenig Kreativität lässt sich jedoch ganz leicht auch im kleinen Haushalt Abwechslung ins tägliche Essen bringen. Wie das geht und worauf es bei der Ernährung ab der Lebensmitte ankommt, erfahren Sie in dieser Veranstaltung! Willkommen sind v. a. Koch-Anfänger oder Ungeübte.

Bitte Schürze und kleine Behälter zum Mitnehmen von Speisen mitbringen!
Referentin: Eva Mundel, Meisterin der Hauswirtschaft
Termin: Freitag, 17. Juni 2022, 18:00 bis 20:30 Uhr
Termin: Freitag, 22. Juli 2022, 18:00 bis 20:30 Uhr
Ort: Haus der Begegnung, Jahnstraße 12, 87616 Marktoberdorf
Referentin: Ulrike Lohmüller, Meisterin der Hauswirtschaft
Termin: Donnerstag, 12. Juli 2022, 11:00 bis 13:30 Uhr
Ort: AELF Kaufbeuren, Am Grünen Zentrum 1, 87600 Kaufbeuren (Schwerpunktthema Kräuter)
Kosten: 5 € je Person für Lebensmittel

ERNÄHRUNGSPRAXIS

Einfach kochen – Wissen wie's geht! Praktische Tipps für Männer ab 55

Wenn man(n) kochen kann, ist das ein klarer Vorteil! Denn nicht selten sind Männer plötzlich im Alltag auf sich allein gestellt. Einige Grundkenntnisse reichen oft schon aus, um einfache und ausgewogene Mahlzeiten zubereiten zu können. In dieser Veranstaltung, die sich vornehmlich an Anfänger und Ungeübte richtet, erhalten Männer ab 55 Jahren Anregungen für die Umsetzung einer genussvollen und ausgewogenen Ernährung. *Bitte Schürze und kleine Behälter zum Mitnehmen von Speisen mitbringen!*

Referentin: Ulrike Lohmüller, Meisterin der Hauswirtschaft
Termin: Montag, 1. August 2022, 17:00 bis 19:30 Uhr
Ort: Generationenhaus, Hafemarkt 6 – 8, 87600 Kaufbereuen
Referentin: Theresa Michel, Meisterin der Hauswirtschaft, Dipl. oec. troph.
Termin: Freitag, 2. September 2022, 15:30 bis 17:30 Uhr
Ort: Haus der Begegnung, Jahnstraße 12, 87616 Marktoberdorf
Kosten: 5 € je Person für Lebensmittel

ERNÄHRUNG UND BEWEGUNG

Mit Herz für's Herz: Älter werden, bewusst genießen

Eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung können entscheidend zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen beitragen! Sie erhalten Tipps für die Umsetzung eines „herzgesunden“ Lebensstils im Alltag. Eine kombinierte Wissensvermittlung zu Ernährung und Bewegung. Sie stärken ihr Herz-Kreislauf-System in den Kursen der Bewegungspraxis und erfahren in dem zugehörigen Ernährungsvortrag mehr über die Grundlagen einer ausgewogenen und herzgesunden Ernährung.

Zum Bewegungskurs bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Getränk, Handtuch
Termin: Montag, 23. Mai 2022, 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort: Generationenhaus, Hafemarkt 6 – 8, 87600 Kaufbeuren
Termin: Freitag, 1. Juli 2022, 19:00 bis 20:30 Uhr
Ort: Haus am Kalkofen, Kirchenweg 9, 87669 Riesen am Fergensee
Termin: Freitag, 15. Juli 2022, 10:00 bis 12:00 Uhr
Ort: Haus der Begegnung, Jahnstraße 12, 87616 Marktoberdorf