



Terminankündigungen | 23.08.2023

Mit Genuss und Spaß - Veranstaltungen für Aktive ab 55

Kaufbeuren, 23.08.2023 - Das Amt für Ernährung; Landwirtschaft und Forsten Kaufbeuren lädt zusammen mit seinen Kooperationspartnern alle Interessierte herzlich zu den nächsten Veranstaltungen im September 2023 innerhalb des Netzwerks "Generation 55plus" ein.

Kochkurs| Knochenstark kochen für den kleinen Haushalt – Gewusst wie!

Im Laufe des Lebens nehmen Festigkeit und Stabilität der Knochen ab, das Risiko für Osteoporose steigt. Mit einer ausgewogenen, calciumreichen Ernährung und gezielter Bewegung können Sie jedoch etwas dagegen tun! Was genau es zu beachten gilt, welche Lebensmittel eine besondere Rolle spielen und wie eine „knochenstarke“ Ernährung ganz leicht im Alltag gelingt, das erfahren Sie in diesem praktischen Angebot.

- Freitag, 08. September 2023
- 16:00 – 19:00 Uhr
- Referentin: Eva Mundl | Hauswirtschaftsmeisterin
- Kooperationspartner: Offene Behindertenarbeit-Ostallgäu
- Veranstaltungsort:
 - Haus der Begegnung
 - Jahnstraße 12, 87616 Marktoberdorf
- Teilnahme: ein Unkostenbeitrag für Lebensmittel von 5,- Euro ist vor Ort zu zahlen. Bitte bringen Sie eine Schürze und ein Geschirrtuch, sowie Gefäße für übrige Speisen mit.
- **Anmeldeschluss: 05.09.2023**

Seite 1 von 6

Vortrag | Essen für die grauen Zellen: Ernährung gegen Demenz

Die zunehmende Häufigkeit von Demenz bereitet vielen Menschen Sorge. Doch kann man sich vor der Erkrankung schützen? Es wird beleuchtet, welche Rolle Ernährung und körperliche Aktivität und Bewegung in der Vorbeugung von Demenz spielen können. Unsere Expertinnen geben praktische Ernährungstipps und zeigen Übungsbeispiele für jeden Tag.

- Mittwoch, 20. September 2023
- 15:30 – 17:00 Uhr
- Referentin: Anja Müller, Diplom Ökotrophologin
- Veranstaltungsort
 - Mehrgenerationenhaus „Mitanand“
 - Hauptstraße 16, 87672 Roßhaupten
- Teilnahme: kostenfrei,
- **Anmeldeschluss: 18.09.2023**

Kochkurs| Männer ab 55 unter sich: einfach, gut und ausgewogen kochen

Gewusst wie! Auch mit kleinem Geldbeutel und wenig Aufwand lassen sich ausgewogene und schmackhafte Gerichte zubereiten. In diesem praktischen Angebot „unter Männern“, das sich vornehmlich an Anfänger und Ungeübte richtet, erhalten Sie Tipps und kreativer Anregungen für jeden Tag! Neben Informationen zu den Kennzeichen einer ausgewogenen und altersgerechten Ernährung steht dabei die Zubereitung einfacher Gerichte im Vordergrund.

- Freitag, 22. September 2023
- 15:00 – 18:00 Uhr
- Referentin: Ulrike Lohmüller | Hauswirtschaftsmeisterin
- Veranstaltungsort:
 - Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten
 - Am Grünen Zentrum 1, 87600 Kaufbeuren
- Teilnahme: ein Unkostenbeitrag für Lebensmittel von 5,- Euro ist vor Ort zu zahlen. Bitte bringen Sie eine Schürze, sowie Gefäße für übrige Speisen mit.
- **Anmeldeschluss: 18.09.2023**

Bewegungsveranstaltung|

Mit Kraft und Balance – Aktiv und standfest mitten im Leben

Ausreichend Kraft, Koordination und ein guter Gleichgewichtssinn tragen entscheidend zu einem „festen Tritt“ und damit zu mehr Sicherheit beim Stehen und Gehen bei. Unsere Bewegungsexpertin zeigt Übungen, mit denen Sie Kraft und Balance Tag für Tag und ganz leicht trainieren können und erklärt, warum Bewegung so positiv für Gesundheit und Wohlbefinden ist.

- Samstag, 23. September 2023
- 11:30 – 13:00 Uhr
- Referentin: Nicole Christine Becker, Trainerin C und B Breitensport/Ältere und Prävention
- Veranstaltungsort
 - VfL Buchloe an der Turnhalle
 - Am Bad 4, 86807 Buchloe
- Teilnahme: kostenfrei,
- Bitte denken Sie an bequeme, dem Wetter angepasste Kleidung und Schuhe und an ein Getränk.
- **Anmeldeschluss: 21.09.2023**

Bewegungsveranstaltung

Aktivität und Bewegung: Stellschrauben für starke Knochen

Aktivität und Bewegung sind neben der Ernährung die zentralen „Stellschrauben“, wenn es um die Stärkung der Knochen und damit auch um die Vorbeugung von Osteoporose geht. In diesem „bewegten“ Angebot erhalten Sie Informationen zu den Grundlagen „knochenstarker“ Bewegung, lernen viele geeignete Übungen kennen und erfahren am eigenen Körper, wie gut Bewegung tut.

- Samstag, 23. September 2023
- 19:00 – 20:30 Uhr
- Referentin: Stephanie Keck, Sportwissenschaftlerin
- Veranstaltungsort
 - Haus am Kalkofen
 - Kirchenweg 9, 87669 Rieden am Forggensee
- Teilnahme: kostenfrei,
- Bitte denken Sie an bequeme Kleidung und Schuhe und an ein Getränk.
- **Anmeldeschluss: 21.09.2023**

Vortrag | Damit alles im Fluss bleibt

Schon wieder zu wenig getrunken – Wer kennt das nicht? Um fit und leistungsstark zu bleiben, benötigt der Körper ausreichend Flüssigkeit. Doch wie viel soll's täglich sein? Zählt Kaffee dazu? Und kann man regelmäßiges Trinken „lernen“? Antworten auf diese Fragen erhalten Sie bei diesem Vortrag.

- Donnerstag, 26. September 2023
- 15:00 – 16:30 Uhr
- Referentin: Anja Müller | Diplom Ökotrophologin
- Veranstaltungsort
 - Pfarrheim Ruderatshofen
 - Hauptstraße 23, 87674 Ruderatshofen
- Teilnahme: kostenfrei,
- **Anmeldeschluss: 21.09.2023**

Vortrag | Knochenstark essen – mitten im Leben

Im Laufe des Lebens nehmen Festigkeit und Stabilität der Knochen ab, das Risiko für Osteoporose steigt. Mit einer ausgewogenen, calciumreichen Ernährung und gezielter Bewegung können Sie jedoch etwas dagegen tun! Was genau es zu beachten gilt, welche Lebensmittel eine besondere Rolle spielen und wie eine „knochenstarke“ Ernährung ganz leicht im Alltag gelingt, das erfahren Sie in diesem Angebot.

- Mittwoch, 27. September 2023
- 17:30 – 19:00 Uhr
- Referentin: Christine Bauer | Bachelor of Arts Ernährungsberatung, Master of Arts Prävention und Gesundheitsmanagement
- Veranstaltungsort
 - Haus der Gebirgsjäger
 - Kemptener Straße 68, 87629 Füssen
- Teilnahme: kostenfrei,
- **Anmeldeschluss: 25.09.2023**

Und

- Donnerstag, 28. September 2023
- 15:30 – 17:00 Uhr
- Referentin: Christine Bauer | Bachelor of Arts Ernährungsberatung, Master of Arts Prävention und Gesundheitsmanagement
- Veranstaltungsort
 - Mehrgenerationenhaus „Mitanand“
 - Hauptstraße 10, 87672 Roßhaupten
- Teilnahme: kostenfrei,
- **Anmeldeschluss: 26.09.2023**

Die Kosten übernimmt das Bayerische Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten.

Nähere Informationen und das gesamte Programm finden Sie auf unserer Homepage: <https://www.aelf-kf.bayern.de/ernaehrung>

Dort können Sie sich online anmelden.

Weitere Auskünfte erhalten Sie telefonisch unter 08341 9002-0 oder per E-Mail an poststelle@aelf-kf.bayern.de



Bildunterschrift: Generation 55plus

Bildnachweis: (c) PantherMedia / pressmaster (Abdruck honorarfrei)