

Ernährung/Bewegung

Genussvoll trinken – fit bleiben

Wasser – Quell des Lebens! Ausreichend zu trinken bedeutet fit und leistungsfähig zu sein. Im Laufe des Älterwerdens fällt das Trinken jedoch vielen Menschen schwer und Wasser schmeckt häufig zu „fad“. Erfahren Sie bei uns, wie Sie „richtig auftanken“ und Trinken wieder zum Genuss anstatt zur lästigen Pflicht wird.

Referentin: Theresia Nüßlein,
Diplom Ökotrophologin
Termin: Donnerstag, 14.05.2020,
10:30 bis 12:00 Uhr
Ort: Landgasthaus Freiling, Hirschhorn, Dorfplatz 7, 84329 Wurmannsquick
Möglichkeit zum Mittagessen

Referentin: Simone Heilmeyer,
Diplom Ökotrophologin
Termin: Dienstag, 21.07.2020,
16:00 bis 17:30 Uhr
Ort: Rottal Terme, Prof.-Drexel-Straße 25, 84364 Bad Birnbach

Mit allen Sinnen genießen: Kräuter und Gewürze

Im Laufe des Lebens werden die Sinneswahrnehmungen wie Schmecken und Riechen schwächer. Dies hat Auswirkungen auf die Ernährung. Vieles schmeckt nicht mehr so intensiv wie früher. Kräuter und Gewürze bringen „Pepp“ ins Essen! Lassen Sie sich entführen auf eine Reise der Sinne. Erfahren Sie mehr über die Wirkung von Kräutern und Gewürzen und deren praktische Verwendung in der Küche.

Referentin: Monika Rothbächer,
Diplom Ökotrophologin
Termin: Dienstag, 23.06.2020,
17:00 bis 18:30 Uhr
Ort: AELF Pfarrkirchen, Lärchenweg 12, 84347 Pfarrkirchen, Lehrsaal im EG

HINWEIS ZU BEWEGUNGSVERANSTALTUNGEN

Bitte bringen Sie ein Getränk, bequeme Kleidung und Schuhe mit.

Geistig und körperlich beweglich bleiben: Koordinationsübungen für den Alltag

Aktiv und in Bewegung bleiben – das ist Voraussetzung für Gesundheit und Wohlbefinden! Koordination bezeichnet das Zusammenwirken verschiedener Muskelgruppen oder Körperteile und hilft bei der Verrichtung alltäglicher Aufgaben. Doch dies muss trainiert werden! Kommen Sie in Bewegung und lernen Sie einfache, alltagstaugliche Übungen zur Schulung von Koordination, Reaktion und geistiger Fitness kennen.

Referentin: Tanja Brummer
Termin: Dienstag, 17.03.2020,
9:00 bis 10:30 Uhr
Ort: Rottauen Pfarrkirchen
Treffpunkt: Parkplatz Äußere-Simbacher-Straße gegenüber Aldi, NICHT der PR Parkplatz

Recken, Strecken, Dehnen – Beweglich und fit mitten im Leben

Bewegung spielt für Gesundheit und Wohlbefinden eine ganz zentrale Rolle. Beweglich zu sein, bedeutet selbstständig zu bleiben und alltägliche Dinge verrichten zu können. Lernen Sie Übungen für mehr Beweglichkeit im Alltag kennen. Sie recken, strecken und dehnen sich und erfahren, welche Anlässe Sie jeden Tag nutzen können.

Referentin: Tanja Brummer
Termin: Donnerstag, 23.04.2020,
9:00 bis 10:30 Uhr
Ort: Freizeitpark Eggenfelden an der Rott
Treffpunkt: Parkplatz zum Sportzentrum, Anfahrt über Gern, Birkenallee

Kleine Schritte, große Wirkung: Eine Wanderung durch die Rottauen

Wer rastet, der rostet! Bewegung ist eine Wohltat für Körper, Geist und Seele und hilft dabei, lange fit zu bleiben. Erfahren Sie bei einer Wanderung durch die Rottauen selbst, wie wohltuend Bewegung an der frischen Luft ist! Dabei macht unsere Referentin immer wieder „bewegte Pausen“ und zeigt leichte, aber wirkungsvolle Übungen, die sich einfach im Alltag umsetzen lassen.

Referentin: Tanja Brummer
Termin: Dienstag, 26.05.2020,
9:00 bis 10:30 Uhr
Ort: Rottauen Bad Birnbach
Treffpunkt: Parkplatz beim Naturbadeweiher in Gries, erreichbar über die B 388

Knochen stärken: Mit Kraft und Balance

Im Laufe des Lebens nehmen Festigkeit und Stabilität der Knochen ab. Mit gezielter und regelmäßiger Bewegung können Sie aber etwas dagegen tun! Lernen Sie Bewegungsarten zur Stabilisierung der Knochen kennen und spüren Sie, wie gut Bewegung tut! Wir zeigen Ihnen Übungen, die auch im Alltag leicht umgesetzt werden können.
Bitte bringen Sie ein Getränk, bequeme Kleidung und Schuhe mit.

Referentin: Tanja Brummer
Termin: Donnerstag, 18.06.2020,
9:00 bis 10:30 Uhr
Ort: Rottauensee Postmünster
Treffpunkt: Parkplatz an der Beckenrandstraße oberhalb der Minigolfanlage

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
Pfarrkirchen
Ansprechpartnerin Ernährung
Jutta Friedl
Tel.: 08561 3004-131
Lärchenweg 12, 84347 Pfarrkirchen
Tel.: 08561 3004-0
poststelle@aelf-pk.bayern.de
www.aelf-pk.bayern.de

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



Herausgeber

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Pfarrkirchen
Stand: November 2019
Druck: Werbezentrums Rottal-Inn, Pfarrkirchen
Bildnachweis: © goodluz – Fotolia.com



Programm 1. Halbjahr 2020

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

Netzwerk Generation 55plus,
Ernährung und Bewegung

Genuss kennt keine Altersgrenze!

Ernährung

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.
- > Eine Anmeldung ist bis 7 Tage vor Kursbeginn möglich. Bei Verhinderung bitten wir um eine Absage.
- > Die Mindest-Teilnehmerzahl beträgt 8 Personen.

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 nehmen Sie ein Geschirrtuch und eine Schürze mit.

Referentin: Tanja Brummer, Ernährungsfachfrau
Termine: Donnerstag, 16.01.2020, 9:00 bis 12:00 Uhr, oder Donnerstag, 13.02.2020, 9:00 bis 12:00 Uhr, oder Mittwoch, 03.06.2020, 9:00 bis 12:00 Uhr
Ort: AELF Pfarrkirchen, Schulküche Lärchenweg 12, 84347 Pfarrkirchen
Kosten: ca. 5 bis 7 € Unkostenbeitrag für Lebensmittel

Herzgesund leben, bewusst genießen

Herz und Gefäßen etwas Gutes tun – das ist leichter als Sie denken! Neben regelmäßiger Bewegung ist eine ausgewogene Ernährung dabei ganz entscheidend. Doch was sind die Besonderheiten einer „herzgesunden“ Ernährung? Welche Lebensmittel spielen eine Rolle? Und wie gelingt ein herzfreundlicher Lebensstil im Alltag? Antworten erhalten Sie in diesem Angebot.

Referentin: Theresia Nüßlein, Diplom Ökotrophologin
Termin: Donnerstag, 23.01.2020, 10:30 bis 12:00 Uhr
Ort: Gasthaus Göttler, Pfarrkirchner Str. 18, 84359 Simbach am Inn
Möglichkeit zum Mittagessen

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 und ausreichend Bewegung spielen 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.
Möglichkeit zum Mittagessen

Referentin: Monika Rothbächer, Diplom Ökotrophologin
Termin: Donnerstag, 30.01.2020, 16:30 bis 18:00 Uhr
Ort: Gasthof zur Post Weitl, Untere Hauptstraße 11, 84381 Johanniskirchen

Referentin: Simone Heilmeier, Diplom Ökotrophologin
Termin: Mittwoch, 04.03.2020, 10:00 bis 11:30 Uhr
Ort: Gasthof Wirtsbauer, Langeneck 2, 84367 Tann
Termin: Dienstag, 31.03.2020, 10:00 bis 11:30 Uhr
Ort: Gasthaus Kirchenwirt, Kirchenstraße 11, 94424 Arnstorf
Termin: Dienstag, 28.04.2020, 10:30 bis 12:00 Uhr
Ort: Wirtshaus Roßstall im Arterhof, Hauptstraße 3, 84364 Birnbach

Preiswert, einfach, ausgewogen – Kochen 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 55+ Anregungen für die Umsetzung einer genussvollen und ausgewogenen Ernährung.
Bitte bringen Sie eine Schürze, ein Geschirrtuch, ein Getränk und evtl. Transportbehältnisse für übrig gebliebene Speisen mit.

Referentin: Marina Saß, Ernährungsfachfrau
Termin: Freitag, 07.02.2020, 9:00 bis 12:00 Uhr

Referentin: Tanja Brummer, Ernährungsfachfrau
Termin: Mittwoch, 26.02.2020, 9:00 bis 12:00 Uhr

Referentin: Marina Saß, Ernährungsfachfrau
Termin: Donnerstag, 07.05.2020, 9:00 bis 12:00 Uhr

Ort: AELF Pfarrkirchen, Schulküche, Lärchenweg 12, 84347 Pfarrkirchen

Kosten: ca. 5 bis 7 € Unkostenbeitrag für Lebensmittel

Knochen stärken – Genussvoll und bewusst

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.

Referentin: Theresia Nüßlein, Diplom Ökotrophologin
Termin: Donnerstag, 26.03.2020, 10:30 bis 12:00 Uhr
Ort: Hotel & Restaurant Post, Poststraße 1, 94166 Stubenberg
Möglichkeit zum Mittagessen
Referentin: Simone Heilmeier, Diplom Ökotrophologin
Termin: Dienstag, 16.06.2020, 16:00 bis 17:30 Uhr
Ort: Rottal Terme, Prof.-Drexel-Straße 25, 84364 Bad Birnbach