Terminankündigungen | 18.09.2023

Mit Genuss und Spaß - Veranstaltungen für Aktive ab 55

**Kaufbeuren, 18.09.2023 -** Das Amt für Ernährung; Landwirtschaft und Forsten Kaufbeuren lädt zusammen mit seinen Kooperationspartnern alle Interessierte herzlich zu den nächsten Veranstaltungen im Oktober 2023 innerhalb des Netzwerks "Generation 55plus" ein.

**Kochkurs| Preiswert, einfach, ausgewogen – Kochen für Männer ab 55!**

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 kreative Anregungen für jeden Tag! Neben Informationen zu den Kennzeichen einer ausgewogenen und altersgerechten Ernährung steht dabei die Zubereitung einfacher Gerichte im Vordergrund.

* Montag, 09. Oktober 2023
* 17:30 – 20:30 Uhr
* Referentin: Friederike Konrad | staatl. geprüfte Diätassistentin
* Kooperationspartner: Volkshochschule Buchloe
* Veranstaltungsort:
  + Mittelschule Buchloe
  + Münchnerstraße 22, 86807 Buchloe
* 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. Die Schulküche befindet sich im Erdgeschoss.
* **Anmeldeschluss: 05.10.2023**

**Vortrag | Alles im Fluss – Wasser ein wertvoller Tagesbegleiter**

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 uns.

An unserer Trinkinsel erhalten Sie Anregungen, wie Wasser ganz leicht aromatisiert und damit „aufgepeppt“ werden kann! Erfrischen Sie sich an unserer Trinkinsel mit spritzigen Alternativen zu Wasser!

* Donnerstag, 12. Oktober 2023
* 15:00 – 16:30 Uhr
* Referentin: Christine Bauer, BA Ernährungsberatung, MA Prävention und Gesundheitsmanagement
* Kooperationspartner: Kath.-Evang. Sozialstation Füssen
* Veranstaltungsort
  + Kath.-Evang. Sozialstation Füssen
  + Am Ziegelstadel 16/18 EG, 87629 Füssen
* Teilnahme: kostenfrei,
* **Anmeldeschluss: 09.10.2023**

**Kochkurs| Ausgewogen kochen für den kleinen Haushalt mit Milch, Käse und Co.**

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! Welche Lebensmittel eine besondere Rolle spielen und wie eine „knochenstarke“ Ernährung ganz leicht im Alltag gelingt, das erfahren Sie in diesem praktischen Angebot.

* Donnerstag, 12. Oktober 2023
* 16:45 – 19:45 Uhr
* Referentin: Ulrike Lohmüller | Hauswirtschaftsmeisterin
* Kooperationspartner: Offene Behindertenarbeit Ostallgäu
* Veranstaltungsort:
  + Familienstützpunkt Obergünzburg
  + Gutbrodstraße 39, 87634 Obergünzburg
* Teilnahme: ein Unkostenbeitrag für Lebensmittel von 5,- Euro ist vor Ort zu zahlen. Bitte bringen Sie eine Schürze, ein Geschirrtuch, sowie Gefäße für übrige Speisen mit.
* **Anmeldeschluss: 06.10.2023**

**Kochkurs| Preiswert, einfach, ausgewogen: kochen für Männer ab 55**

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 kreative Anregungen für jeden Tag! Neben Informationen zu den Kennzeichen einer ausgewogenen und altersgerechten Ernährung steht dabei die Zubereitung einfacher Gerichte im Vordergrund.

* Donnerstag, 12. Oktober 2023
* 16:00 – 19:00 Uhr
* Referentin: Eva Mundl | Hauswirtschaftsmeisterin
* Kooperationspartner: Bayerisches Rotes Kreuz, Kreisverband 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, ein Geschirrtuch, sowie Gefäße für übrige Speisen mit.
* **Anmeldeschluss: 06.10.2023**

**Vortrag| Ernährung: Stellschraube für starke Knochen**

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.

* Montag, 16. Oktober 2023
* 15:00 – 16:30 Uhr
* Referentin: Friederike Konrad, staatl. Geprüfte Diätassistentin
* Kooperationspartner: Generationenhaus Kaufbeuren
* Veranstaltungsort
  + Generationenhaus Kaufbeuren
  + Hafenmarkt 6-8, 87600 Kaufbeuren
* Teilnahme: kostenfrei,
* **Anmeldeschluss: 12.10.2023**

**Bewegungsveranstaltung| Beweglicher Körper, fitter Geist**

Bewegung bedeutet für viele Menschen Wohlbefinden und Lebensqualität und hilft dabei, körperlich und geistig fit zu bleiben! Erfahren Sie in diesem Angebot, welche Bedeutung der Koordination für eine selbstbestimmten Alltag zukommt. Unsere Bewegungsexpertin zeigt leichte, alltagsnahe Übungen zur Schulung von Koordination, Reaktionsfähigkeit und geistiger Fitness und gibt Tipps, wie Sie Ihren Alltag bewegter gestalten können.

* Dienstag, 17. Oktober 2023
* 19:00 – 20:30 Uhr
* Referentin: Stephanie Keck, Sportwissenschaftlerin
* Veranstaltungsort
  + Pfarrheim Rieden
  + August-Geier-Straße 8, 87669 Rieden am Forggensee
* Teilnahme: kostenfrei,
* Bitte denken Sie an bequeme, dem Wetter angepasste Kleidung und Schuhe und an ein Getränk.
* **Anmeldeschluss: 12.10.2023**

**Vortrag | Nahrungsergänzungsmittel: Nutzen oder Risiko?**

Ab der Lebensmitte verändern sich Körper und Stoffwechsel. Der Energiebedarf sinkt, der Nährstoffbedarf bleibt gleich oder erhöht sich. Wie kann die Ernährung daran angepasst werden? Mehr essen? Oder sind Nahrungsergänzungsmittel die Lösung? Erfahren Sie, was hinter den Präparaten steckt, wann sie sinnvoll sein können und worauf es bei einer ausgewogenen Ernährung ankommt. Die Ernährungspyramide rundet das Thema ab.

* Dienstag, 24. Oktober 2023
* 17:30 – 19:00 Uhr
* Referentin: Andrea Passenberg | Diplom Ökotrophologin
* Kooperationspartner: Volkshochschule Buchloe
* Veranstaltungsort
  + Volkhochschule Buchloe
  + Bahnhofstraße 60, 86807 Buchloe
* Teilnahme: kostenfrei,
* **Anmeldeschluss: 19.10.2023**

**Und**

* Mittwoch, 25. Oktober 2023
* 15:30 – 17:00 Uhr
* Referentin: Anja Müller | Diplom Ökotrophologin
* Kooperationspartner: Mehrgenerationenhaus Roßhaupten
* Veranstaltungsort
  + Mehrgenerationenhaus
  + Hauptstraße 10, 87672 Roßhaupten
* Teilnahme: kostenfrei,
* **Anmeldeschluss: 20.10.2023**

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](mailto:poststelle@aelf-kf.bayern.de)



**Bildunterschrift**: Generation 55plus

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