



Fotolia_56520547_qoodluz

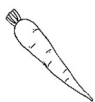


Veranstaltungsangebote „Generation 55 +“

Di, 25. Januar 2022* 18:00 – 19:30 Uhr

„Ernährung ab der Lebensmitte“, online

Referentin: **Schlierf Theresia**



Ab der Lebensmitte verändern sich Körper und Stoffwechsel und es ergeben sich neue Anforderungen an den persönlichen Lebensstil. Welche Lebensmittel bevorzugt auf dem Speiseplan stehen sollen und wie man eine ausgewogene Ernährung und Genuss verbinden kann erfahren Sie in dieser Veranstaltung.

Di, 15. Februar 2022* 18:00 – 19:30 Uhr

„Richtig Trinken- damit alles im Fluss bleibt“, online

Referentin: **Schlierf Theresia**



Wieder zu wenig getrunken – Wer kennt das nicht? Um fit und leistungsstark zu bleiben benötigt der Körper Flüssigkeit. Doch wie viel soll es täglich sein? Zählt Kaffee dazu? Und kann man regelmäßiges Trinken „lernen“? Antworten auf diese Fragen erhalten Sie bei uns.

Mi, 16. Februar 2022* 18:00 – 20:30 Uhr

„Gewusst wie – Kochen für den kleinen Haushalt“, online

Referentin: **Daniela Kern**



Auch mit kleinem Geldbeutel und wenig Aufwand lassen sich ausgewogene und schmackhafte Gerichte zubereiten. In diesem praktischen Angebot, 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.

Di, 22. Februar 2022* 18:30 – 20:00 Uhr

„Genuss für alle Sinne – Kräuter und Gewürze neu entdeckt“, online

Referentin: **Schreiber Kristina**



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

Do, 24. Februar 2022* 18:00 – 19:30 Uhr

„Kraft und Beweglichkeit“, online

Referentin: **Hernes Barbara**



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

Do, 17. März 2022* 09:30 – 11:00 Uhr

„Knochen stärken – genussvoll und bewusst!“, online

Referentin: **Stefanie Reiter**

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, das erfahren Sie in diesem Angebot.

Do, 07. April 2022* 18:00 – 19:30 Uhr

„Beweglichkeit und Balance!“, geplant in Präsenz

Referentin: **Barbara Hernes**

Die körperlichen Veränderungen im Alter haben Auswirkungen auf die Bewegungsfähigkeit. Die Bedeutung von Muskelkraft und kognitiver Fitness für die Gangsicherheit werden thematisiert. Bewegungsmöglichkeiten zur Stärkung der Balance und Koordination werden dargestellt.

Di, 26. April 2022* 18:30 – 20:00 Uhr

„Gesundheit zum Einnehmen? Nahrungsergänzungsmittel in der Ernährung“, online

Referentin: **Schreiber Kristina**

Körperliche Veränderungen ab der Lebensmitte führen zu einem sinkenden Energie- und gleichbleibenden Nährstoffbedarf. Die Frage was dies für die Ernährung bedeutet wird in diesem Vortrag beantwortet und ob Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll oder unsinnig sind.

Di, 03. Mai 2022* 18:00 – 20:30 Uhr

„Wissen, worauf es ankommt: Männer ab 55 kochen unter sich“, geplant in Präsenz

Referentin: **Kern Daniela**



Männer ab 55 Jahren mit wenig oder keiner Kocherfahrung werden in diesem Kurs einfache Rezepte zubereiten unter Anleitung der Referentin. Sie lernen Zubereitungstechniken, Küchenhygiene und wie die Gerichte zu einer ausgewogenen Ernährung beitragen.

* Die Angebote finden online statt und sind kostenlos.

Anmeldung
Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten
Amberg-Neumarkt i.d.OPf.
<https://www.weiterbildung.bayern.de>
Ansprechpartnerin: Daniela Ott
Tel: 09621 6024 1226
E-Mail: poststelle@aelf-na.bayern.de