Damit die Puste nicht ausgeht: Bewegung für ein starkes Herz

Für den Erhalt von Gesundheit und Wohlbefinden ist das mehr als die halbe Miete! Welche Bewegungsarten zur Stärkung von Herz und Kreislauf besonders zu empfehlen sind und warum sich körperliche Aktivität so positiv auf Ihre Gesundheit auswirkt, das erfahren Sie in diesem „bewegten“ Angebot.
Bitte mitbringen:
Bequeme Kleidung und Getränk

Praxisorientierte Informationsveranstaltung

Referentin: Lena Pietsch, B. A. Gesundheitsmanagement
Termin: 22.01.2019, 15:00 bis 16:30 Uhr
Termin: 26.03.2019, 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort: Bildungszentrum Rosenheim, Pettenkoferstr. 5
Termin: 02.04.2019, 16:30 bis 18:00 Uhr
Ort: Mehrgenerationenhaus Flintsbach, Oberfeldweg 5
Referent: Dr. Anton Schuhegger, Sportwissenschaftler
Termin: 30.04.2019, 19:30 bis 21:00 Uhr
Ort: Haus des Gastes Bad Aibling, Wilhelm-Leibl-Platz 3

Knochen stärken: Mit Kraft und in Balance

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.
Bitte mitbringen:
Bequeme Kleidung und Getränk

Praxisorientierte Informationsveranstaltung

Referentin: Lena Pietsch, B. A. Gesundheitsmanagement
Termin: 14.02.2019, 10:30 bis 12:00 Uhr
Termin: 23.05.2019, 11:00 bis 12:30 Uhr
Ort: Bildungszentrum Rosenheim, Pettenkoferstr. 5
Referent: Dr. Anton Schuhegger, Sportwissenschaftler
Termin: 25.02.2019, 10:00 bis 11:30 Uhr
Ort: Bürgerhaus Raubling, Holzbreitenweg 6

In Balance bleiben... Für Gesundheit und Lebensqualität

Möglichst lange fit und selbstständig bleiben – Wer wünscht sich das nicht? Standfestigkeit, eine gute Balance und ausreichend Kraft sind dafür ganz entscheidend, denn sie reduzieren das Risiko für Stürze! Lernen Sie mit unserem Referenten Übungen kennen, mit denen Sie Gleichgewicht, Koordination und Kraft täglich ganz leicht trainieren können und erfahren Sie mehr über die „Wunderpille Bewegung“.
Bitte mitbringen:
Bequeme Kleidung und Getränk

Praxisorientierte Informationsveranstaltung

Referent: Dr. Anton Schuhegger, Sportwissenschaftler
Termin: 21.02.2019, 16:00 bis 17:30 Uhr
Ort: Bildungszentrum Rosenheim, Pettenkoferstr. 5
Termin: 19.03.2019, 19:30 bis 21:00 Uhr
Ort: Haus des Gastes Bad Aibling, Wilhelm-Leibl-Platz 3
Referentin: Lena Pietsch, B. A. Gesundheitsmanagement
Termin: 16.07.2019, 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort: Bildungszentrum Rosenheim, Pettenkoferstr. 5

Wer rastet, der rostet

Bewegung fördert Gesundheit und Wohlbefinden und hilft dabei körperlich und geistig fit zu bleiben. An der frischen Luft und in Gesellschaft macht sie zudem doppelt Spaß! Erfahren Sie bei einer Wanderung über das ehemalige Landesgartenschaugelände mehr über die „Wunderpille Bewegung“. Unser Referent zeigt einfache und alltagstaugliche Übungen für mehr Kraft, Beweglichkeit und Koordination.
Bitte mitbringen:
Bequeme Kleidung und Getränk

Wanderung mit Informationsvermittlung

Referent: Dr. Anton Schuhegger, Sportwissenschaftler
Termin: 18.02.2019, 16:00 bis 17:30 Uhr
Ort: Landesgartenschaugelände
Treffpunkt: Café Arche, Rathausstr. 23 a in Rosenheim (gegenüber Eisstadion)

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 Rosenheim
Ansprechpartnerin Ernährung
Dr. Anja Mayr
Tel.: 08031 3004-1209
Prinzregentenstr. 39, 83022 Rosenheim
Tel.: 08031 3004-1000, Fax 08031 3004-1599
poststelle@aelf-ro.bayern.de
www.aelf-ro.bayern.de

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

Unsere Kooperationspartner:
AIB-KUR GmbH Bad Aibling
Begegnungsstätte für Seniorinnen und Senioren im Caritas-Zentrum Rosenheim
Bildungswerk Rosenheim e. V.
Kneipp-Verein Wasserburg
Mehrgenerationenhaus Flintsbach
Soziale Stadt Raubling

Herausgeber

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Rosenheim
Stand: Januar 2019
Druck: Flyeralarm GmbH, Würzburg
Bildnachweis: © goodluz – Fotolia.com

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Rosenheim

Programm 1. Halbjahr 2019

Mit Genuss und in Bewegung

Gesund und aktiv – mitten im Leben!

Netzwerk Generation 55plus, Ernährung und Bewegung

www.aelf-ro.bayern.de/ernaehrung

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 kostenlosen 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.
- Sie haben Interessierte und passende Räumlichkeiten, dann vereinbaren Sie mit uns einen individuellen Termin.
- Die Mindest-Teilnehmerzahl beträgt 8 Personen.

Ernährung / Bewegung

Genussvoll und bewusst – Essen ab der Lebensmitte

Ein bewusster Lebensstil spielt für Gesundheit und Wohlbefinden eine entscheidende Rolle. Besonders ab der Lebensmitte, wenn der Energiebedarf sinkt, der Bedarf an wichtigen Nährstoffen aber gleich bleibt, werden eine gezielte Lebensmittelauswahl und tägliche Bewegung immer wichtiger. Worauf es dann ankommt und wie eine ausgewogene Ernährung und ein „Plus“ an Bewegung ganz leicht im Alltag gelingen, erfahren Sie bei uns.

Praxisorientierter Vortrag mit Austausch

Referentin: Cornelia Opielka, Dipl.-Ökotrophologin
Termin: 18.02.2019, 17:00 bis 18:30 Uhr
Ort: Sebastian-Kneipp-Raum, Kaspar-Aiblinger-Platz 24, Wasserburg

Referentin: Doris Bernhofer, Dipl.-Ökotrophologin
Termin: 27.02.2019, 14:00 bis 15:30 Uhr
Ort: Haus des Gastes Bad Aibling, Wilhelm-Leibl-Platz 3

Genussvoll essen und das Herz stärken

Neben regelmäßiger Bewegung ist eine ausgewogene Ernährung ganz entscheidend. Doch was sind die Besonderheiten einer „herzgesunden“ Ernährung? Welche Lebensmittel spielen eine Rolle? Wie gelingt ein herzfreundlicher Lebensstil im Alltag? Antworten erhalten Sie in diesem Angebot. Entdecken Sie an unserer Genussinsel die geschmackliche Vielfalt pflanzlicher Öle und erfahren Sie mehr über deren Einsatz in der Küche!

Praxisorientierter Vortrag mit Austausch

Referentin: Cornelia Opielka, Dipl.-Ökotroph.
Termin: 03.04.2019, 14:00 bis 15:30 Uhr
Ort: Haus des Gastes Bad Aibling, Wilhelm-Leibl-Platz 3

Termin: 10.04.2019, 17:30 bis 19:00 Uhr
Ort: Caritas-Altenheim St. Konrad, Wasserburg, Stadler Garten 4

Termin: 09.05.2019, 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort: Bildungszentrum Rosenheim, Pettenkoferstr. 5

Richtig trinken – (k)ein Problem!?

Wasser – Quell des Lebens! Ausreichend zu trinken bedeutet fit und leistungsfähig zu sein. Im Laufe des Lebens fällt das Trinken 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.

Praxisorientierter Vortrag mit Austausch

Referentin: Doris Bernhofer, Dipl.-Ökotroph.
Termin: 04.06.2019, 15:30 bis 17:00 Uhr
Ort: Bildungszentrum Rosenheim, Pettenkoferstr. 5

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.

Praxisorientierter Vortrag mit Austausch

Referentin: Marion Bernhardt, Dipl.-Ökotrophologin
Termin: 06.02.2019, 10:30 bis 12:00 Uhr
Ort: Bildungszentrum Rosenheim, Pettenkoferstr. 5

Referentin: Doris Bernhofer, Dipl.-Ökotrophologin
Termin: 27.03.2019, 10:00 bis 11:30 Uhr
Ort: Bürgerhaus Raubling, Holzbreitenweg 6

Referentin: Cornelia Opielka, Dipl.-Ökotrophologin
Termin: 03.06.2019, 17:00 bis 18:30 Uhr
Ort: Sebastian-Kneipp-Raum, Kaspar-Aiblinger-Platz 24, Wasserburg

Referentin: Cornelia Opielka, Dipl.-Ökotrophologin
Termin: 06.06.2019, 10:00 bis 11:30 Uhr
Ort: Bildungszentrum Rosenheim, Pettenkoferstr. 5

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 mitbringen:
Schürze und Behältnis für Kostproben

Praxisveranstaltung

Referentin: Irmgard Inninger, Hauswirtschaftsmeisterin
Termin: 24.01.2019, 10:00 bis 13:00 Uhr
Termin: 12.03.2019, 10:00 bis 13:00 Uhr
Ort: Mehrgenerationenhaus Flintsbach, Oberfeldweg 5

Termin: 13.02.2019, 15:00 bis 18:00 Uhr
Termin: 15.07.2019, 19:00 bis 22:00 Uhr
Ort: Bildungszentrum Rosenheim, Pettenkoferstr. 5

Termin: 08.05.2019, 19:00 bis 22:00 Uhr
Ort: Bürgerhaus Raubling, Holzbreitenweg 6

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 mitbringen:
Schürze und Behältnis für Kostproben

Praxisveranstaltung

Referentin: Irmgard Inninger, Hauswirtschaftsmeisterin
Termin: 21.01.2019, 19:00 bis 22:00 Uhr
Ort: Bildungszentrum Rosenheim, Pettenkoferstr. 5

Termin: 29.01.2019, 10:00 bis 13:00 Uhr
Ort: Begegnungstätte für Seniorinnen und Senioren im Caritas-Zentrum Rosenheim, Reichenbachstr. 5

Termin: 09.04.2019, 15:00 bis18:00 Uhr
Ort: Bildungszentrum Rosenheim, Pettenkoferstr. 5

Termin: 22.05.2019, 19:00 bis 22:00 Uhr
Ort: Bürgerhaus Raubling, Holzbreitenweg 6