

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.

Praxisorientierte Informationsveranstaltung

Referentin: Lena Pietsch, B. A. Gesundheitsmanagement

Termin: 07.10.2019, 8:30 bis 10:00 Uhr
Ort: VHS Rosenheim, Stollstr. 1

Für ein gutes Zusammenspiel: Übungen zur Stärkung der Koordination

Aktiv und in Bewegung bleiben, das ist Voraussetzung für Gesundheit und Wohlbefinden! Koordination: Zusammenwirken verschiedener Muskelgruppen oder Körperteile und hilft bei alltäglichen Aufgaben. Kommen Sie in Bewegung und lernen Sie einfache, alltagstaugliche Übungen für Koordination, Reaktion und geistiger Fitness kennen.

Praxisorientierte Informationsveranstaltung

Referentin: Gertraud Jerger, Übungsleiterin Breiten- und Reha-Sport

Termin 1: 16.10.2019, 17:30 bis 19:00 Uhr
Ort 1: Sebastian-Kneipp-Raum, Kaspar-Aiblinger-Platz 24, Wasserburg

Termin 2: 12.11.2019, 14:00 bis 15:30 Uhr
Ort 2: Bürgerhaus Raubling, Holzbreitenweg 6

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.

Praxisorientierte Informationsveranstaltung

Referent: Dr. Anton Schuhegger, Sportwissenschaftler

Termin 1: 04.11.2019, 8:30 bis 10:00 Uhr
Ort 1: VHS Rosenheim, Stollstr. 1

Termin 2: 26.11.2019, 19:30 bis 21:00 Uhr
Ort 2: Haus des Gastes Bad Aibling, Wilhelm-Leibl-Platz 3

Referentin: Lena Pietsch, B. A. Gesundheitmanagement

Termin: 05.11.2019, 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort: Mehrgenerationenhaus Flintsbach, Oberfeldweg 5

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“.

Praxisorientierte Informationsveranstaltung

Referentin: Lena Pietsch, B. A. Gesundheitsmanagement

Termin 1: 11.11.2019, 8:30 bis 10:00 Uhr
Ort 1: VHS Rosenheim, Stollstr. 1

Termin 2: 18.11.2019, 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort 2: Sebastian-Kneipp-Raum, Kaspar-Aiblinger-Platz 24, Wasserburg

Für alle vorstehenden Bewegungsangebote gilt: *Bitte bequeme Kleidung und Getränk mitbringen.*

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

Wer rastet, der rostet: Raus in die Natur

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



Wanderung mit Informationsvermittlung

Referent: Dr. Anton Schuhegger, Sportwissenschaftler

Termin: 25.10.2019, 14:00 bis 15:30 Uhr
Ort: Landesgartenschaugelände

Treffpunkt: Café Arche, Rathausstr. 23 a in Rosenheim (gegenüber Eisstadion)
Herausgeber

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

Netzwerk Generation 55plus,
Ernährung und Bewegung

www.aelf-ro.bayern.de/ernaehrung



Programm 2. Halbjahr 2019

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

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 essen und das Herz stärken

Herz und Gefäßen Gutes tun – das ist leichter als Sie denken! Neben regelmäßiger Bewegung ist eine ausgewogene Ernährung ganz entscheidend. Doch was sind die Besonderheiten einer „herzgesunden“ Ernährung? Welche Lebensmittel spielen eine Rolle? Und wie gelingt ein herzfreundlicher Lebensstil im Alltag? 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.-Ökotrophologin
Termin: 16.10.2019, 14:00 bis 15:30 Uhr
Ort: Kaiserhof, Kaiserstr. 15,
Rosenheim

Referentin: Doris Bernhofer,
Dipl.-Ökotrophologin
Termin 1: 23.10.2019, 10:00 bis 11:30 Uhr
Ort 1: Bürgerhaus Raubling,
Holzbreitenweg 5

Termin 2: 21.11.2019, 17:30 bis 19:00 Uhr
Ort 2: Hans-Schuster-Haus,
Innsbrucker Str. 3, Rosenheim

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.

Praxisorientierter Vortrag mit Austausch

Referentin: Cornelia Opielka,
Dipl.-Ökotrophologin
Termin 1: 28.10.2019, 19:30 bis 21:00 Uhr
Ort 1: Haus des Gastes Bad Aibling,
Wilhelm-Leibl-Platz 3

Termin 2: 06.11.2019, 14:00 bis 15:30 Uhr
Ort 2: Kaiserhof, Kaiserstr. 15,
Rosenheim

Termin 3: 25.11.2019, 16:00 bis 17:30 Uhr
Ort 3: Rathaus Bruckmühl,
Rathausplatz 4

Referentin: Doris Bernhofer,
Dipl.-Ökotrophologin
Termin: 14.11.2019, 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort: Mehrgenerationenhaus
Flintsbach, Oberfeldweg 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: Cornelia Opielka,
Dipl.-Ökotrophologin
Termin: 02.10.2019, 17:30 bis 19:00 Uhr
Ort: Sebastian-Kneipp-Raum,
Kaspar-Aiblinger-Platz 24,
Wasserburg

Referentin: Doris Bernhofer,
Dipl.-Ökotrophologin
Termin 1: 10.10.2019, 17:30 bis 19:00 Uhr
Ort 1: Bildungszentrum Rosenheim,
Innsbrucker Str. 3, Rosenheim

Termin 2: 15.10.2019, 15:00 bis 16:30 Uhr
Ort 2: Kath. Pfarrheim Prien,
Rathausstr. 1 a

Termin 3: 13.11.2019, 19:00 bis 22:00 Uhr
Ort 3: Bürgerhaus Raubling,
Holzbreitenweg 6

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 Inniger,
Hauswirtschaftsmeisterin

Termin 1: 09.10.2019, 19:00 bis 22:00 Uhr
Ort 1: Bildungszentrum Rosenheim,
Innsbrucker Str. 3, Rosenheim

Termin 2: 24.10.2019, 10:00 bis 13:00 Uhr
Ort 2: Mehrgenerationenhaus
Flintsbach, Oberfeldweg 5

Termin 3: 13.11.2019, 19:00 bis 22:00 Uhr
Ort 3: 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 Inniger,
Hauswirtschaftsmeisterin

Termin 1: 16.10.2019, 19:00 bis 22:00 Uhr
Ort 1: Bürgerhaus Raubling,
Holzbreitenweg 6

Termin 2: 05.11.2019, 19:00 bis 22:00 Uhr
Ort 2: Bildungszentrum Rosenheim,
Pettenkoferstr. 5