



Veranstaltungsangebot Netzwerk Generation 55plus

April bis Juli 2021



Online-Seminare

Die Online-Seminare finden über eine Internetplattform statt. Für die Teilnahme benötigen Sie einen Computer, Laptop, Smartphone oder Tablet mit Internetanschluss, auf dem ein aktueller Webbrowser (Firefox, Chrome, Safari oder Edge) installiert ist. Über ein Mikrofon (integriert oder z. B. als Headset) können Sie sich während des Seminars mündlich beteiligen. Das ist aber auch schriftlich über eine Chat-Funktion möglich. Falls Sie nicht über die genannten Ausstattungen verfügen, können Sie sich auch über Ihr Telefon in das Seminar einwählen und zuhören.

Einige Tage im Voraus erhalten Sie per E-Mail eine Meeting-Einladung mit einem Link, der Sie am Veranstaltungstermin zum Seminar führt.

Gruppenbuchungen für Präsenzveranstaltungen

Bedingt durch die bestehende Corona-Situation kann unser aktuelles Veranstaltungsangebot ausschließlich von Gruppen gebucht werden. Bitte beachten Sie, dass sobald Präsenzveranstaltungen wieder möglich sind, ein entsprechendes Hygienekonzept für den Veranstaltungsort vorliegen und eingehalten werden muss. Interessierte Gruppen können einen Termin und Veranstaltungsort individuell zu den im Programmflyer aufgeführten Veranstaltungsthemen wählen. Bitte wenden Sie sich dazu an die Ansprechpartnerin Christiane Huebner.

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

Ansprechpartnerin: Christiane Huebner, Tel. 08031/3004 1209

Online-Seminare

Ernährung

Nahrungsergänzungsmittel im Alter: 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? Besser essen? Sind Nahrungsergänzungsmittel die Lösung? erfahren Sie, was hinter den Präparaten steckt, wann sie sinnvoll sein können und worauf es bei einer ausgewogenen Ernährung ankommt.

Praxisorientierter Vortrag mit Austausch

Mi., 14.04.2021, 10:00 bis 11:00 Uhr Referentin: Cornelia Opielka

Mi., 16.06.2021, 18:00 bis 19:00 Uhr Referentin: Cornelia Opielka

Genussvoll essen und das Herz stärken

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. Zudem erfahren Sie mehr über die geschmackliche Vielfalt pflanzlicher Öle und deren Einsatz in der Küche!

Praxisorientierter Vortrag mit Austausch

Mi., 07.07.2021, 18:00 bis 19:00 Uhr Referentin: Cornelia Opielka

Bewegung

Damit die Puste nicht ausgeht: Bewegung für ein starkes Herz

Aktiv und in Bewegung bleiben: 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.

Mo., 12.04.2021, 18:30 bis 20:00 Uhr Referentin: Lena Pietsch
Mo., 10.05.2021 18:00 bis 19:30 Uhr Referent: Dr. Anton Schuhegger

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 und lernen viele geeignete Übungen kennen.

Mo., 26.04.2021, 18:30 bis 20:00 Uhr Referentin: Lena Pietsch
Mo., 17.05.2021, 18:30 bis 20:00 Uhr Referentin: Lena Pietsch
Mo., 14.06.2021, 18:30 bis 20:00 Uhr Referentin: Lena Pietsch

In Balance bleiben... für Gesundheit und Lebensqualität

Standfestigkeit, eine gute Balance und ausreichend Kraft sind ganz entscheidend, denn sie reduzieren das Risiko für Stürze! Lernen Sie Übungen kennen, mit denen Sie Gleichgewicht, Koordination und Kraft täglich trainieren können und erfahren Sie mehr über die „Wunderpille Bewegung“.

Mo., 07.06.2021, 18:00 bis 19:30 Uhr Referent: Dr. Anton Schuhegger

Wanderung

Wer rastet, der rostet

Ehemaliges Landesgartenschauengelände Rosenheim

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 Landesgartenschauengelände mehr über die „Wunderpille Bewegung“. Unser Referent zeigt einfache und alltagstaugliche Übungen für mehr Kraft, Beweglichkeit und Koordination.

Mi., 23.06.2021, 17:00 bis 18:30 Uhr Referent: Dr. Anton Schuhegger

Veranstalter und Herausgeber
Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Rosenheim
Prinzregentenstraße 39, 83022 Rosenheim
Tel.08031 3004-1000, Fax 08031 3004-1599
poststelle@aelf-ro.bayern.de
Stand: Dezember 2020
Bildnachweis:© Monkey Business - fotolia.com

