Terminankündigungen | 20.04.2023

Mit Genuss und Spaß –
Veranstaltungen für Aktive ab 55

**Kaufbeuren, 20.04.2023 -** Das Amt für Ernährung; Landwirtschaft und Forsten Kaufbeuren lädt alle Interessierte herzlich zu den nächsten Veranstaltungen im

Mai2023 innerhalb des Netzwerks "Generation 55plus" ein.

**Vortrag | Mit Herz für‘s Herz: Älter werden und bewusst genießen!**

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.

* Mittwoch, 03. Mai 2023
* 15:30 - 17:00 Uhr
* Referentin: Anja Müller | Diplom Ökotrophologin
* Veranstaltungsort:
	+ Mehrgenerationenhaus „Mitanand“ Roßhaupten
	+ Hauptstraße 16, 87672 Roßhaupten
* Teilnahme: kostenfrei
* **Anmeldeschluss: 27.04.2023**

**Kochkurs | Mit allen Sinnen Genießen: Kräuter und Gewürze – Ausgewogen kochen für den kleinen Haushalt mit Kräutern und Gewürzen**

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

Bitte bringen Sie eine Schürze und Behälter für übrige Speisen mit.

* Freitag, 12. Mai 2023
* 16:00 - 19:00 Uhr
* Referentin: Eva Mundl | Hauswirtschaftsmeisterin
* Veranstaltungsort:
	+ Haus der Begegnung
	+ Jahnstraße 12, 87616 Marktoberdorf
* Teilnahme: 5,- € für Lebensmittel, vor Ort zu zahlen
* **Anmeldeschluss: 08.05.2023**

**Bewegungsangebot | Weil jeder Schritt zählt – Wunderpille Bewegung**

Um lange fit und selbständig zu bleiben, braucht es keine sportlichen Höchstleistungen. Wichtiger sind die kleineren und größeren Alltagsaktivitäten wie Haus- oder Gartenarbeit. In diesem „bewegten“ Angebot erfahren Sie mehr über die „Wunderpille Bewegung“ und wie sie dazu beiträgt körperlich fit und geistig jung zu bleiben. Unsere Expertin gibt Tipps und Anregungen für einen bewegteren Alltag.

* Samstag, 13. Mai 2023
* 11:00 - 13:00 Uhr
* Referentin: Nicole Christine Becker | Trainerin C und B Breitensport Erwachsene/Ältere und Prävention
* Veranstaltungsort
	+ Parkplatz am Schützenheim,
	+ Schießstattstraße 21, 86807 Buchloe
* Teilnahme: kostenfrei, um wettergemäße Kleidung wird gebeten
* **Anmeldeschluss: 09.05.2023**

**Bewegungsangebot | 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.

* Mittwoch, 17. Mai 2023
* 19:00 - 20:30 Uhr
* Referentin: Stephanie Keck | Diplom Sportwissenschaftlerin
* Veranstaltungsort
	+ Haus der Gebirgsjäger
	+ Kemptner Straße 68, 87629 Füssen
* Teilnahme: kostenfrei, um wettergemäße Kleidung wird gebeten
* **Anmeldeschluss: 15.05.2023**

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 .



**Bildunterschrift**: Generation 55plus
**Bildnachweis:** (c) PantherMedia / pressmaster (Abdruck honorarfrei)