Terminankündigungen | 16.05.2024

Mit Genuss und Spaß - Veranstaltungen für Aktive ab 55

**Kaufbeuren, 16.05.2024 -** Das Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Kaufbeuren und seine Kooperationspartner laden alle Interessierte herzlich zu den nächsten Veranstaltungen im Juni 2024 innerhalb des Netzwerks "Generation 55plus" ein.

**Bewegungsveranstaltung| Bewegung für starke Knochen**

* Im Laufe des Lebens nehmen Festigkeit und Stabilität der Knochen ab. Mit gezielter und regelmäßiger Bewegung können Sie aber etwas dagegen tun! Lernen Sie Bewegungsarten zur Stabilisierung der Knochen kennen und spüren Sie, wie gut Bewegung tut! Wir zeigen Ihnen Übungen, die auch im Alltag leicht umgesetzt werden können.
* Freitag, 07. Juni 2024
* 16:00 – 17:30 Uhr
* Referentin: Stephanie Keck | Sportwissenschaftlerin
* Veranstaltungsort:
  + Haus der Begegnung
  + Jahnstraße 12, 87616 Marktoberdorf
* Teilnahme: kostenfrei
* Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und Schuhe sowie ein Handtuch und ein Getränk mit.
* **Anmeldeschluss: 05.06.2024**

**Bewegungsveranstaltung|**

**Mit Kraft und Balance – Aktiv und standfest im Leben**

* Ausreichend Kraft, Koordination und ein guter Gleichgewichtssinn tragen entscheidend zu einem „festen Tritt“ und damit zu mehr Sicherheit beim Stehen und Gehen bei. Unsere Bewegungsexpertin zeigt Übungen, mit denen Sie Kraft und Balance Tag für Tag und ganz leicht trainieren können und erklärt, warum Bewegung so positiv für Gesundheit und Wohlbefinden ist.
* Samstag, 08. Juni 2024
* 11:00 – 12:30 Uhr
* Referentin: Nicole Christine Becker | Trainerin C und B Erwachsene/Ältere und Prävention
* Veranstaltungsort:
  + VfL- Turnhalle Buchloe
  + Am Bad 4, 86807 Buchloe
* Teilnahme: kostenfrei
* Mitveranstalter: VHS Buchloe
* Die Veranstaltung findet bei trockenem Wetter im Freien statt. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und Schuhe sowie ein Handtuch und ein Getränk mit.
* **Anmeldeschluss: 05.06.2024**

**Vortrag | Mehr „Pepp“ ins Essen durch Kräuter und Gewürze**

* Sie verleihen Mahlzeiten nicht nur einen tollen Geschmack, sondern bieten auch etwas fürs Auge: Kräuter und Gewürze! Lassen Sie sich von unserer Referentin zu einer „Reise der Sinne“ entführen. Erfahren Sie mehr über die Bedeutung von Kräutern und Gewürzen in der Ernährung und deren praktische Verwendung in der Küche.
* Montag, 17. Juni 2024
* 17:00 – 18:30 Uhr
* Referentin: Andrea Passenberg Diplom Ökotrophologin
* Veranstaltungsort:
  + Volkshochschule Buchloe
  + Bahnhofstraße 60, 86807 Buchloe
* Mitveranstalter: VHS Buchloe
* Teilnahme: kostenfrei
* **Anmeldeschluss: 13.06.2024**

**Bewegungsveranstaltung|**

**Aktiv werden, beweglich bleiben – mitten im Leben**

* 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 recken, strecken und dehnen sich und erfahren, welche Anlässe Sie jeden Tag für körperliche Aktivität nutzen können.
* Dienstag, 18. Juni 2024
* 16:45 – 18:00 Uhr
* Referentin: Lina Meese | Sportwissenschaftlerin
* Veranstaltungsort:
  + Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Kaufbeuren
  + Am Grünen Zentrum 1, 87600 Kaufbeuren
* Teilnahme: kostenfrei
* Die Veranstaltung findet bei trockenem Wetter im Freien statt. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und Schuhe sowie ein Handtuch und ein Getränk mit.
* **Anmeldeschluss: 13.06.2024**

**Bewegungsveranstaltung|**

**Aktiver Körper, beweglicher Geist – Übungen für eine bessere Koordination**

* Bewegung bedeutet für viele Menschen Wohlbefinden und Lebensqualität und hilft dabei, körperlich und geistig fit zu bleiben! Erfahren Sie in diesem Angebot, welche Bedeutung der Koordination für einen selbstbestimmten Alltag zukommt. Unsere Bewegungsexpertin zeigt leichte, alltagsnahe Übungen zur Schulung von Koordination, Reaktionsfähigkeit und geistiger Fitness und gibt Tipps, wie Sie Ihren Alltag bewegter gestalten können.
* Dienstag, 18. Juni 2024
* 18:30 – 20:00 Uhr
* Referentin: Stephanie Keck | Sportwissenschaftlerin
* Veranstaltungsort:
  + Pfarrheim Rieden
  + August-Geier-Straße 8, 87669 Rieden am Forggensee
* Teilnahme: kostenfrei
* Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und Schuhe sowie ein Handtuch und ein Getränk mit.
* **Anmeldeschluss: 13.06.2024**

**Vortrag | Genussvoll mitten im Leben: Kräuter und Gewürze**

* 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 in der Küche.
* Mittwoch, 19. Juni 2024
* 17:00 – 18:30 Uhr
* Referentin: Andrea Passenberg Diplom Ökotrophologin
* Veranstaltungsort:
  + Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Kaufbeuren
  + Am Grünen Zentrum 1, 87600 Kaufbeuren
* Teilnahme: kostenfrei
* **Anmeldeschluss: 13.06.2024**

**Koch-Praxis | Kochen für den kleinen Haushalt:**

**Mit frischen Kräutern und Gewürzen mehr „Pepp“ ins Essen!**

* Sie verleihen Mahlzeiten nicht nur einen tollen Geschmack, sondern bieten auch etwas fürs Auge: Kräuter und Gewürze! Lassen Sie sich von unserer Referentin zu einer „Reise der Sinne“ entführen. Erfahren Sie mehr über die Bedeutung von Kräutern und Gewürzen in der Ernährung und deren praktische Verwendung in der Küche.
* Donnerstag, 27. Juni 2024
* 16:00 – 19:00 Uhr
* Referentin: Ulrike Lohmüller | Hauswirtschaftsmeisterin
* Veranstaltungsort:
  + Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Kaufbeuren
  + Am Grünen Zentrum 1, 87600 Kaufbeuren
* Teilnahme: 5,- € für Lebensmittel, vor Ort zu zahlen
* Bitte bringen Sie dazu eine Schürze, ein Geschirrtuch und Gefäße für übrige Lebensmittel mit.
* **Anmeldeschluss: 20.06.2024**



**Bildunterschrift**: Generation 55plus

**Bildnachweis:** (c) PantherMedia / pressmaster (Abdruck honorarfrei)

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](mailto:poststelle@aelf-kf.bayern.de)