



Netzwerk
Generation 55^{plus}
Ernährung und Bewegung

**Unsere Veranstaltungen
für Aktive ab 55^{plus}**
1. Halbjahr 2015

Mai 2015



Clever einkaufen – bewusst genießen

Die Produktvielfalt im Supermarkt ist riesig! Dabei braucht es nicht viel, um ausgewogen und lecker zu essen. Worauf beim Essen zu achten ist, welche Werbeversprechen Sie hinterfragen sollten und was sich hinter Zutatenlisten verbirgt erfahren Sie in dieser Veranstaltung.

Referent:

Ulrike Birmoser, Diätassistentin
VerbraucherService Bayern,
Ottmarsgäßchen 14, Augsburg

Ort:

Ottmarsgäßchen 14, Augsburg

Termin:

Montag, 11.05.2015,
Vortrag: 18:30 – 20:00 Uhr

Kosten:

3,00 €

Juli 2015



Kochen für den kleinen Haushalt

Mit gezielter Planung, Organisation und ein wenig Kreativität können Sie ganz leicht auch im kleinen Haushalt (1 bis 2 Personen) Abwechslung in den Speiseplan bringen. Wie das geht, erfahren Sie in diesem Kochkurs!

Referent:

Tinatin Deisenhofer
Lehrküche, Neusäßler Straße 4,
Hirblingen

Ort:

Lehrküche, Neusäßler Straße 4,
Hirblingen

Termin:

Dienstag, 07.07.2015
18:30 – 21:30 Uhr

Kosten:

5,00 €

Mai/Juni 2015



Runter vom Sofa – raus in die Natur

Bewegung an der frischen Luft fördert Gesundheit und Wohlbefinden und macht in Gesellschaft doppelt so viel Spaß! Erkunden Sie bei einem Spaziergang Ihre Umgebung.

Referent:

Rita Mayinger
Freitag, 22.05.2015
13:30 – 14:30 Uhr
Haltestelle Rathaus Göggingen
(Wir gehen durch den Park und Wald)

Termin:

13:30 – 14:30 Uhr

Treffpunkt:

Haltestelle Rathaus Göggingen
(Wir gehen durch den Park und Wald)

Termin:

Freitag, 29.05.2015
13:30 – 14:30 Uhr
Haltestelle Botanischer Garten
(Wir gehen durch den Siebentischwald)

Treffpunkt:

Haltestelle Botanischer Garten
(Wir gehen durch den Siebentischwald)

Termin:

Freitag, 12.06.2015
13:30 – 14:30 Uhr
Haltestelle Rathaus Göggingen
(Wir gehen durch den Park und Wald)

Treffpunkt:

Haltestelle Rathaus Göggingen
(Wir gehen durch den Park und Wald)

Juni 2015



Bewegt älter werden

Bewegung tut gut – und es muss nicht gleich Sport sein. Warum Alltagsbewegung so wichtig ist und welche Bewegungsanlässe Sie täglich nutzen können, erfahren Sie in dieser Veranstaltung.

Referent:

Dr. Sabine Maier, Diplom-Sportlehrerin, Wiss. MA Universität Augsburg

Ort:

AELF Augsburg, Bismarckstraße 62, Stadbergen

Termin:

Dienstag, 02.06.2015,
18:00 – 19:00 Uhr

Anmeldung

Für die meisten Kurse ist eine Anmeldung erforderlich. Die Anmeldung ist bis 1 Woche vor Kursbeginn möglich. Bei Verhinderungen bitten wir um eine Absage. Anmeldungen unter Tel. 0821 43002-0 oder per E-Mail an poststelle@aelf-au.bayern.de

Termine

Die einzelnen Termine sind frei wählbar. Bei großer Nachfrage werden Zusatztermine angeboten. Fragen Sie bitte nach!

Teilnehmer & Alter

Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 5 Personen. Auch Teilnehmer, die kurz vor dem 55. Lebensjahr stehen, sind herzlich willkommen.

Symbole



Ausgewogene Ernährung



Bewegung für einen aktiven Alltag

Themenspektrum

Alle Veranstaltungen sind auf die Themengebiete Ernährung und Bewegung ausgerichtet.

AELF Augsburg

Diese Abkürzung steht für Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Augsburg.

Knochen stärken – gewusst wie!

Mit zunehmendem Alter nehmen Festigkeit und Stabilität der Knochen ab. Durch bewusste Ernährung und gezielte Bewegung lässt sich aktiv dagegenwirken! An 3 Terminen erfahren Sie in Theorie und Praxis wie sich ein „knochenstarker“ Lebensstil ganz leicht im Alltag umsetzen lässt.

Kosten: 10 € insgesamt



Referenten: Gisela Bartmann, Übungsleiterin
Ulrike Birmoser, Diätassistentin
Susanne Becker-Thum, Diätassistentin

Ort: für Bewegung und Vortrag:

AELF Augsburg, Feyerabendstraße 2, Schwabmünchen

Ort: für Kocheinheit:

Berufsfachschule für Diätassistenten, Feyerabendstraße 4, Schwabmünchen

1. Termin: **Montag, 16.03.2015,**

Bewegung: 15:00 – 16:00 Uhr

2. Termin: **Montag, 23.03.2015,**

Vortrag: 15:00 – 16:30 Uhr

3. Termin: **Montag, 30.03.2015,**

Kocheinheit: 15:00 – 18:00 Uhr

Ernährung und Bewegung für ein starkes Herz

In dieser Angebotsreihe erhalten Sie Anregungen für die Umsetzung einer herzfreundlichen Ernährung und Bewegung im Alltag. Gemeinsam bereiten Sie Gerichte der „mediterranen Küche“ zu und erfahren, warum und welche Bewegung Ihr Herz-Kreislauf-System stärkt.

Kosten: 10 € insgesamt



Referenten: Elke Katschmarek, Diätassistentin
Christa Schmidt, Übungsleiterin

Ort: AELF Augsburg, Johann-Niggel-Straße 7, 86316 Friedberg

1. Termin: **Donnerstag, 16.04.2015,**

Vortrag: 18:00 – 19:30 Uhr

2. Termin: **Donnerstag, 23.04.2015,**

Kocheinheit: 18:00 – 21:00 Uhr

3. Termin: **Donnerstag, 30.04.2015,**

Bewegung: 17:00 – 18:00 Uhr

Preiswert und einfach kochen – Kochkurs für Männer

Durch kleine Variationen in der Lebensmittelauswahl und Zubereitung werden auch preiswerte und einfache Gerichte lecker und gesund. In dieser Kochveranstaltung für Männer erhalten Sie praktische Tipps und Anregungen für den Alltag.

Kosten: 3 €



Referent: Michael Pötschke, Koch und Hauswirtschaftsleiter

Termin: **Donnerstag, 26.03.2015,**

18:30 – 21:30 Uhr

Ort: Centerville Schule Süd

Termin: **Mittwoch, 22.04.2015,**

18:30 – 21:30 Uhr

Ort: AELF Augsburg, Feyerabendstraße 2, Schwabmünchen

Termin: **Donnerstag, 28.05.2015,**

18:30 – 21:30 Uhr

Ort: AELF Augsburg, Johann-Niggel-Straße 7, Friedberg

Termin: **Dienstag, 09.06.2015,**

18:30 – 21:30 Uhr

Ort: Centerville Schule Süd,

Columbusstraße 12, Augsburg

Sehr geehrte Damen und Herren,

älter werden mit dem Wunsch dabei lange gesund zu bleiben – das fordert uns heraus! Daher gilt es, sich im Alltag bewusst zu ernähren und ausreichend zu bewegen, denn beides ist die Grundlage für ein aktives gesundes Altern.

Wie kann dieser Alltag aussehen? Wo erhalte ich Anregungen oder Unterstützung? Antworten darauf erarbeiten wir im Raum Augsburg mit dem Modellprojekt „Netzwerk Generation 55plus – Ernährung und Bewegung“.

Wir bündeln Angebote verschiedener Institutionen, entwickeln neuartige Veranstaltungen zu Ernährung und Bewegung oder vermitteln Experten.

Kontakt und Auskünfte

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Augsburg

Mara Nussbaum, Dipl.oec.troph. (FH),

Projektmanagerin Ernährung

Tel.: 0821 43002-135 · Fax 0821 43002-111

E-Mail: mara.nussbaum@aelf-au.bayern.de

Bismarckstraße 62 · 86391 Stadtbergen

E-Mail: poststelle@aelf-au.bayern.de

Impressum

Herausgeber: Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Augsburg

Stand: Januar 2015

Bildnachweis: fotolia.com (Alexander Rath)