

Kostenfreie Vorträge und Praxisveranstaltungen mit Kochkursen

Für die Generation 55plus

Veranstalter: Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (AELF) Fürth-Uffenheim

Mögliche Veranstaltungsorte:

- Live-Online (bequem von zu Hause aus teilnehmen)
- Therapiezentrum Fürth, Schwabacher Str. 261, 90763 Fürth
- AELF Fürth-Uffenheim: Jahnstraße 7, 90763 Fürth / Rothenburger Str. 34, 97215 Uffenheim
(Die Veranstaltungen können auch in Räumlichkeiten von Kooperationspartnern stattfinden. Erfordernisse: ausreichend großer Raum, Beamer. Bei Praxisveranstaltungen zusätzlich mit geeigneter Koch-/Essgelegenheit.)

Veranstaltungsdauer:

- Vorträge mit Austausch: circa 60 bis max. 90 Minuten
- Praxisveranstaltungen wie Kochkurse mit Theorieteil: circa. 120 Minuten bis max. 180 Minuten

Zielgruppe: Generation 55plus

Referentin: Patricia Hein (B.Sc. Ernährungswissenschaften)

Veranstaltungstermine: Die Termine werden laufend aktualisiert. Haben Sie Interesse an einem Vortrag oder an einer Praxisveranstaltung und es ist noch kein Termin festgesetzt, dann senden Sie mir eine Auswahl Ihrer Wunschtermine (Datum, Uhrzeit, mit einem Vorlauf von 14 Tagen).

Kosten:

Vorträge Online + Präsenz 0,00 Euro / Praxisveranstaltungen Online 0,00 Euro
Praxisveranstaltungen in der Küche des AELF: Der Unkostenbeitrag wird für die jeweilige Veranstaltung im Vorfeld ausgewiesen und liegt circa bei 2 Euro bis 5 Euro je Teilnehmer:in.

Anmeldung: Senden Sie mir eine E-Mail mit Angabe Kurstitel und Datum an

info@ernaehrungsfachfrau.de, Sie erhalten daraufhin einen Anmeldelink zu der Veranstaltung.

Eine Veranstaltung findet ab sechs angemeldeten Teilnehmer:innen statt. Sie erhalten nach Ihrer Anmeldung vom AELF eine Anmeldebestätigung. Bei Online-Veranstaltungen erhalten Sie einen Tag vor der Veranstaltung den Zugangslink.

Vortragstitel:

- 1. Genussvoll und bewusst - Essen ab der Lebensmitte**
- 2. Herzgesund leben, bewusst genießen**
- 3. Knochenstark essen - mitten im Leben**
- 4. Mehr Pepp ins Essen durch Kräuter und Gewürze**
- 5. Nahrungsergänzung: Sinnvoll oder Unsinn?**
- 6. Genussvoll auftanken, fit bleiben**
- 7. Ernährung bei Demenz - ausgewogen begleiten als Betreuende**

Die in Vortragstitel Nr. 1 bis Nr. 7 genannten Themen können in Form einer Praxisveranstaltung (Theorie + Praxisteil Kochkurs: circa 120 Minuten, bis max. 180 Minuten) umgesetzt werden.

Zu 1. Vortrag: Genussvoll und bewusst - Essen ab der Lebensmitte

Ab der Lebensmitte verändern sich Körper und Stoffwechsel - daraus ergeben sich neue Anforderungen an den persönlichen Lebensstil. Eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung sind dabei wichtige Stellschrauben. Welche Lebensmittel sollten bevorzugt auf dem Speiseplan stehen? Wie gelingen eine ausgewogene Ernährung und Genuss im Alltag? Antworten erhalten Sie in dieser Veranstaltung.

Zu 2. Vortrag: Herzgesund leben, bewusst genießen

Herz und Gefäßen etwas Gutes tun - das ist leichter als Sie denken! Neben regelmäßiger Bewegung ist eine ausgewogene Ernährung dabei ganz entscheidend. Was sind die Besonderheiten einer „herzgesunden“ Ernährung? Welche Lebensmittel spielen eine Rolle? Wie gelingt ein herzfreundlicher Lebensstil im Alltag? Antworten erhalten Sie in diesem Angebot.

Zu 3 Vortrag: 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 regelmäßiger Bewegung können Sie gezielt vorbeugen. Was gilt es zu beachten? Welche Lebensmittel spielen eine besondere Rolle? Wie gelingt eine „knochenstarke“ Ernährung ganz leicht im Alltag? Einblicke und Hilfestellungen erhalten Sie in dieser Veranstaltung.

Zu 4. Vortrag: Mehr Pepp ins Essen durch Kräuter und Gewürze

Im Laufe des Lebens nehmen die Sinneswahrnehmungen wie Schmecken und Riechen allmählich ab - häufig mit Auswirkungen auf die Ernährung. Kräuter und Gewürze bringen Pepp ins Essen. Lassen Sie sich entführen auf eine Reise der Sinne und erfahren Sie mehr über die gesundheitliche Wirkung von Kräutern und Gewürzen und deren praktische Verwendung in der Küche.

Zu 5. Vortag: Nahrungsergänzung: Sinnvoll oder Unsinn?

Nahrungsergänzungsmittel sind im wahrsten Sinne in aller Munde. Pillen gegen Herzinfarkt, Kapseln gegen das optische Altern und Pulver für eine bessere Konzentration – Die Industrie verspricht wahre Wunder! Doch braucht es die Präparate wirklich? Erfahren Sie, was hinter den Kapseln und Co. steckt, wann diese sinnvoll sein können und worauf es bei einer ausgewogenen Ernährung ankommt.

Zu 6. Vortrag: Genussvoll auftanken, fit bleiben

Richtig trinken - damit alles im Fluss bleibt: Schon wieder zu wenig getrunken – Wer kennt das nicht? Um fit und leistungsstark zu bleiben, benötigt der Körper ausreichend Flüssigkeit. Doch wie viel soll's täglich sein? Zählt Kaffee dazu? Und kann man regelmäßiges Trinken „lernen“? Antworten auf diese Fragen erhalten Sie bei uns.

Zu Nr. 7 Vortrag: Ernährung bei Demenz - ausgewogen begleiten als Betreuende

Freude am Essen, Spaß an der Bewegung und Teilhabe am sozialen Miteinander sind für Menschen mit Demenz wesentlich für Wohlbefinden und Lebensqualität. Die Versorgung ist jedoch oft eine Herausforderung für Betreuungspersonen. Die praxisnahe Veranstaltung gibt Hintergrundinformationen zum veränderten Ess- und Trinkverhalten, sensibilisiert für mögliche Risiken von begleitenden Mangelkrankungen und beleuchtet Vorbeugemaßnahmen. Im geschützten Rahmen erhalten Sie Raum zum Austausch.

Teilnehmerkreis: Das Angebot richtet sich an pflegende Angehörige sowie haupt- und ehrenamtliche Betreuungspersonen von Demenzerkrankten – vorwiegend im ersten und zweiten Stadium. Die Veranstaltung ist keine Behandlungsmaßnahme.

Praxisveranstaltungen (Online + Präsenz)

-Praxisveranstaltung Nr. 1: Männer ab 55 unter sich: Einfach, lecker und ausgewogen kochen

Wenn man(n) kochen kann, hat das viele Vorteile. Nicht selten sind Männer plötzlich im Alltag auf sich allein gestellt. Wenige Grundkenntnisse reichen oft schon aus, um einfache ausgewogene leckere Mahlzeiten zubereiten zu können. In dieser praktischen Veranstaltung erhalten Männer ab 55 Jahren, die vor allem Koch-Anfänger sind, Tipps und Anregungen für die Umsetzung einer genussvollen und ausgewogenen Ernährung.

-Praxisveranstaltung Nr. 2: Kochen für den kleinen Haushalt - gesund und gut!

Vom Familien- zum Ein-/Zwei-Personen-Haushalt. Dies erfordert oftmals eine Umstellung der gewohnten Koch- und Essroutinen. In dieser praktischen Veranstaltung erhalten vor allem Koch-Anfänger Tipps und Tricks zur kreativen Resteverwertung und Vorratshaltung. Hintergrundwissen für eine ausgewogene und bedarfsgerechte Ernährung im Alter rundet die Veranstaltung ab.

Zusatzinformationen: Bitte bringen Sie zur Veranstaltung ein Spül- und Geschirrtuch, eine Schürze, einen Behälter für evtl. Lebensmittelreste und ein Getränk mit.

Für die jeweiligen Praxisveranstaltungen können einzelne Schwerpunkte gesetzt werden wie z.B. Aufstriche aller Art, Wintergemüse mal anders, Gesundes für den Sonntags-Brunch