Veranstaltung:

Der Besuch ist kostenfrei.

Parkplatzhinweis:

Bitte ausschließlich den Parkplatz rechts vor dem Ortseingang nach Handthal nutzen – keine Parkmöglichkeit am Zentrum!

Der Fußweg zum Steigerwald-Zentrum beträgt 10 Minuten

Neben der Wechselausstellung sind Sie auch gerne zum Besuch der **Dauerausstellung im Steigerwald-Zentrum** eingeladen.

Für Gruppen

werden nach Anmeldung Führungen angeboten. Telefonische Terminabsprache erforderlich.

Tel.: 09382 / 31998-0

Vorträge

"Bewusst genießen, täglich bewegen" (Klaudia Schwarz, AELF Schweinfurt) mit Diskussion und anschließender Führung durch die Ausstellung. Freitag, 13. Januar 2017 um 11 Uhr Samstag, 28. Januar 2017 um 13.30 Uhr Telefonische Anneldung erforderlich.

Tel.: 09382 / 31998-0



VERANSTALTER UND ANSPRECHPARTNER

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten

Schweinfurt

Ignaz-Schönstraße 30, 97421 SW

Tel.: 09721 80 87-210 Fax: 09721 80 87-555

klaudia.schwarz@aelf-sw.bayern.de Internet: www.aelf-sw.bayern.de

in Kooperation mit dem Steigerwald-Zentrum – Nachhaltigkeit erleben Handthal 56

97516 Oberschwarzach Telefon: 09382 / 31998-0 info@steigerwald-zentrum.de

Internet: www.steigerwald-zentrum.de

Herausgeber

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten

Schweinfurt

Stand: November 2016

Bildnachweis:

Titel, Seite 5: fotolia, Seite 4: iStockphoto, shutterstock







Fang nie an aufzuhören, hör nie auf anzufangen.

Marcus Tullius Cicero, römischer Staatsmann

Sehr geehrte Damen und Herren,

der größte Wunsch älterer Menschen ist es, gesund und selbständig zu bleiben. Unser Körper besitzt die Fähigkeit zur Anpassung und Veränderung - bis ins hohe Alter. Deshalb wirkt sich eine Umstellung in der Lebensweise oder die Verminderung von Risiken in jedem Alter positiv auf die Gesundheit aus.

Die Genuss- und Bewegungsinseln des Amtes für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Schweinfurt geben viele Tipps für ein gesundes Essen. Dabei kommt der Genuss und Geschmack nicht zu kurz.

Und wir zeigen Ihnen, wie einfach Bewegung in den Alltag eingebaut werden kann.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Klaudia Schwarz und Andreas Leyrer

Ausgewogen essen, täglich bewegen: Beginnen lohnt sich immer

Zu gesundem Altern tragen bei

- √ gesunde Ernährung
- √ körperlich aktiv sein
- ✓ geistige Teilhabe
- ✓ gemeinsam statt einsam

Die Aktion "Genussvoll mitten im Leben" wendet sich an Menschen ab 65 Jahren und möchte Anregungen geben, wie sie ihre Ernährung und Bewegung dem Älterwerden anpassen können, ohne auf Genuss zu verzichten.

Der Körper verändert sich, die Ansprüche steigen.

Mit zunehmendem Alter sinkt der Energieverbrauch. Der Bedarf an Nährstoffen bleibt dagegen gleich. Wer seine Ernährung und Bewegung an die veränderten Bedürfnisse anpasst, schützt sich vor Übergewicht und den damit verbundenen Begleiterkrankungen wie Diabetes und Stoffwechselerkrankungen.

Werden Sie mit kleinen Genussübungen selber aktiv!

- > Die Aktion zeigt anhand von 4 verschiedenen Genuss- und Bewegungsinseln auf, wie eine ausgewogene Ernährung mit nährstoffdichten Lebensmitteln und täglichen Bewegungseinheiten im Alltag umgesetzt werden kann.
- > Ernährungs- und Bewegungsbotschaften motivieren. Dabei kommt der Genuss und Geschmack nicht zu kurz.
- > Sie erhalten Informationen über k\u00f6rperliche Ver\u00e4nderungen beim \u00e4lterwerden und ihre Auswirkungen auf die Ern\u00e4hrung.
- > Sie sind sensibilisiert, dass in diesem Lebensabschnitt noch einmal wichtige Weichen für Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden gestellt werden können.
- > Materialien zum Mitnehmen sorgen für nachhaltige Effekte im Alltag.