

Ernährungspyramide und Zuckerausstellung

Susanne Hasel, AOK Kaufbeuren-Ostallgäu

Gesund essen und trinken mit der Ernährungs- pyramide

Die Ernährungspyramide zeigt Ihnen sehr anschaulich, wie einfach gesundes Essen und Trinken funktioniert. Die Pyramidenform und die Ampelfarben verdeutlichen leicht verständlich, bei welchen Lebensmittelgruppen reichlich oder etwas weniger zugegriffen werden sollte und was nur maßvoll und selten genossen werden sollte.

Die Zuckerausstellung

Zucker macht das Leben süß. Doch in welchen Lebensmitteln und Getränken ist denn überall Zucker versteckt und wie viel? Schauen Sie sich unsere kleine Zuckerausstellung an – wir zeigen Ihnen, wie Sie das richtige Maß finden!

Wo: Raum 1/Erdgeschoss
Wann: 14.30 – 16.30 Uhr

Kostproben – gesund und lecker

*Berufsfachschule Ernährung und Versorgung Mark-
toberdorf*

Schülerinnen der Berufsfachschule für Ernährung und Versorgung betreuen einen Stand mit selbst hergestellten, leckeren und gesunden Kostproben aus ihrer Küche.

Wo: Foyer/Eingangsbereich
Wann: 14.30 – 16.30 Uhr

Veranstalter:



- » Clemens-Kessler-Haus Marktoberdorf
- » Landratsamt Ostallgäu/Gesundheitsamt

Mit Beteiligung von:

- » AOK – Die Gesundheitskasse
- » Berufsfachschule für Ernährung und Versorgung in Marktoberdorf
- » Kinderhort St. Martin, Marktoberdorf
- » NuBalance – Institut für gesunde Lebensführung in Steingaden/Dr. Dr. Ernst Weeber



Senioren mitten im Leben

Fit und gesund ein positives
Lebensgefühl erhalten

Am Dienstag, den 23.10.2018 von 14
bis 17 Uhr im Clemens-Kessler-Haus
Marktoberdorf

Life Kinetik – Schnupperstunde

Referent: Dr. Dr. Ernst Weeber

Für unser Gehirn können wir eine ganze Menge tun. Für unsere Beweglichkeit ebenfalls. Bei Life Kinetik lässt sich auf freudvolle Weise beides sinnvoll miteinander verbinden. Wer sich auf diese außergewöhnliche Kombination aus lockeren Bewegungen, Gedächtnistraining und Konzentrationsübungen einlässt, kann positive Effekte bei der Körperkoordination, Stabilität, Balance und Wahrnehmung erzielen.

Bei dieser Schnupperstunde sind spezielle Sportbekleidung, Matten oder andere Utensilien nicht notwendig. Wer aktiv mitmachen möchte, kann so bleiben, wie er ist.

Wo: Raum 2/Erdgeschoss
Wann: 14.30 – 15.15 Uhr

Vorsingen

Kinderhort St. Martin/Marktoberdorf

Die Kinder vom Kinderhort Sankt Martin geben ein kleines Konzert aus ihrem aktuell einstudierten Programm

Wo: Raum 2/Erdgeschoss
Wann: 15.30 – 16.00 Uhr

Vortrag „Depression im Alter“

Referentin: Dr. Gisele Borelli-Montigny

Depression kann jeden treffen und ist keinesfalls ein Zeichen persönlichen Versagens. Auch bei älteren Menschen ist eine Depression gut behandelbar. Manchmal können jedoch Symptome einer Depression mit Demenz verwechselt werden.

Je mehr man deshalb darüber weiß umso besser kann man die Situation einschätzen und Verständnis für sich selbst oder auch Betroffene aufbringen. Der Vortrag „Depression im Alter“ richtet sich an Senioren, Angehörige sowie andere Interessierte und geht auf Symptome, Erkennungsmerkmale, den Umgang mit Betroffenen und die Behandlung ein.

Dr. Borelli-Montigny steht im Anschluss gerne für Fragen zur Verfügung.

Wo: Raum 2/Erdgeschoss
Wann: 16.00 – 16.45 Uhr

Wellnessmassagen für die Hand

Silvia Strobel (Fußpflegerin und Naturkosmetikerin)

Unsere Hände sind tagtäglich im Einsatz und müssen dabei so einiges leisten. Dabei sind Hände sehr sensibel und werden von feinen Nervenbahnen durchzogen. Grund genug den Händen eine Massage zu gönnen. Wer sich darauf einlassen mag, genießt eine wohltuende Entspannung. Daneben werden die Sinne und die Durchblutung angeregt und das allgemeine Wohlbefinden gesteigert.

Wo: Wintergarten/2. Obergeschoss
Wann: 14.30 – 17.00 Uhr
(Auf Nachfrage sind auch Massagen mit in den Räumen der Senioren möglich/Terminvergabe durch Anemarie Heider)

Infostand des Gesundheitsamtes

Infomaterial und Glücksrad

Mitarbeiter/innen des Gesundheitsamtes Ostallgäu betreuen einen Stand mit verschiedenen Infomaterialien. An einem Glücksrad können Sie ihr Wissen über Gesundheitsfragen testen, sowie kleine und größere Preise gewinnen.

Wo: Raum 1/Erdgeschoss
Wann: 14.30 – 17.00 Uhr