

Veranstaltungsinformation

Den Link zu den digitalen Angeboten erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung.

Die Teilnahme an Präsenz-Veranstaltungen ist nur nach vorheriger Anmeldung und unter den aktuell geltenden Hygiene- und Abstandsregeln möglich. Die jeweils aktuellen Regelungen sowie unsere AGBs vom 03.06.2019 finden Sie auf der Homepage unter www.weiterbildung-frauenhilfe.de oder in der Einrichtung ausliegend.

Anmeldung

Bitte melden Sie sich schriftlich verbindlich an:

online: www.weiterbildung-frauenhilfe.de

Post: Ev. Frauenhilfe, Ellesdorfer Str. 50
53179 Bonn

Mail: anmeldung@frauenhilfe-rheinland.de

Fax: (0228) 9541-100

Fragen richten Sie gerne auch telefonisch an uns unter (0228) 9541-123.

Es zählt der Eingang der Anmeldungen.

Veranstalterinnen

Die Weiterbildungseinrichtung der Evangelischen Frauenhilfe im Rheinland

ist als Einrichtung der Erwachsenenbildung anerkannt und für ihr Qualitätsmanagement seit 2010 vom Gütesiegelverbund Weiterbildung e.V. zertifiziert.

Das Quartiersmanagement Lannesdorf/Obermehlem ist ein Quartiers-Projekt in Unterstützung des Amtes für Soziales und Wohnen der Bundesstadt Bonn. Es soll zur Entwicklung und Umsetzung lokaler Ideen zur Verbesserung der Lebenslagen und Lebensqualität der Bürgerinnen und Bürger eines Stadtteils beitragen.



Vorträge Gesundheit und Ernährung

Termine 2022



Im Neuen Haus der Frauenhilfe
Ellesdorfer Str. 52
53179 Bonn

und digital

Foto: pixabay



Weiterbildung
Evangelische Frauenhilfe
im Rheinland



in Kooperation mit:
Quartiersmanagement
Lannesdorf/Obermehlem

Achtsam und gesund im neuen Lebensabschnitt - Ernährung in den Wechseljahren

Die Wechseljahre einer Frau bezeichnen die Umstellungsphase des Hormonhaushalts. Die Beeinträchtigung des Wohlbefindens und der Lebensqualität, aber auch körperliche Veränderungen wie die Zunahme des Gewichts und des Bauchfetts, die Abnahme der Muskelmasse und Knochendichte, ein Risiko für Diabetes, Fettstoffwechselstörungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Verdauungsbeschwerden sind mit dem Wandel verbunden. Ein bewusster Lebensstil und gesunde Ernährung können den Veränderungen in den Wechseljahren entgegenwirken. Wie Sie mit einer vollwertigen Ernährung Beschwerden lindern und Erkrankungen vorbeugen können, erfahren Sie in diesem Vortrag.

Dienstag, den 22(!).02.2022, 19:00 Uhr, ONLINE, Nr. 07/22

Vollwertig essen am Arbeitsplatz

Der Arbeitsalltag ist geprägt durch Stress und Eile. So verzehren Berufstätige häufig ihr Essen nebenbei und kalorienreiche Snacks oder Fertiggerichte. Dabei ist eine ausgewogene, vollwertige Ernährung die Basis für Gesundheit, Leistungsfähigkeit, Konzentration und Wohlbefinden. Wie starten Sie kraftvoll durch den Tag, verhindern Mittagstiefs und halten Ihr Gewicht in Balance? Die Teilnehmer erfahren, wie sie durch geschickte Planung nährstoffreiche Mittagessen für Ihren Arbeitsalltag zeitsparend zubereiten und bewusst genießen können.

Dienstag, den 26(!).04.2022, 19:30 Uhr, ONLINE, Nr. 08/22

Ausgewogene und genussvolle Ernährung im Ruhestand

Eine ausgewogene und bedarfsgerechte Ernährung ist neben ausreichender Bewegung und einem gesunden Lebensstil eine wichtige Voraussetzung für Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter und trägt entscheidend zur Lebensqualität bei. Im Vortrag informiert die Referentin zu körperlichen Veränderungen im Alter und den Einfluss auf die Energie- und Nährstoffversorgung. So werden z.B. die Abnahme der Muskel- und Knochenmasse und das verringerte Durstgefühl thematisiert und Tipps für eine gesunde Ernährung gegeben.

**Dienstag, den 07(!).06.2022, 16:30 Uhr, PRÄSENZ,
Haus der Frauenhilfe, VA-Nr. 09/22**

Mediterrane Ernährung

Möchten Sie speisen wie die alten Griechen? Eine besonders gesundheitsfördernde Wirkung dieser Ernährungsweise bietet Schutz vor Herzinfarkt und Schlaganfall und verspricht ein längeres Leben. Der ausgeglichene Lebensstil und die gesellige Tischkultur verbunden mit Genuss und Lebensfreude machen die mediterrane Küche komplett. Die Ernährung zeichnet sich durch viel frisches Gemüse und Obst, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen, Getreideprodukte, Seefisch, wenig weißes Fleisch, Sauermilchprodukte, hochwertiges Olivenöl und reichlich frischen Kräutern aus. Der Vortrag gibt Ihnen Einblicke und zeigt Ihnen Möglichkeiten zur Umsetzung auf.

**Dienstag, den 16.08.2022, 16:30 Uhr, PRÄSENZ,
Haus der Frauenhilfe, VA-Nr. 10/22**

Knochengesunde Ernährung

Bedingt durch Östrogenmangel nach den Wechseljahren, gepaart mit steigender Lebenserwartung, gilt es das Frakturrisiko durch das Erreichen der maximalen Knochenmasse zu verhindern. Um mit starken Knochen durchs Leben gehen zu können, bedarf es einer vollwertigen Ernährung nach den Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Eine ausreichende Calciumzufuhr, die gesicherte Versorgung mit Vitamin D, genügend Bewegung sowie eine adäquate Energie- und Eiweißzufuhr sind von großer Bedeutung. Wie Sie sich mit allen relevanten Nährstoffen versorgen und reichlich Bewegung in Ihren Alltag einbauen können, erfahren Sie in diesem Vortrag.

**Dienstag, den 11.10.2022, 16:30 Uhr, PRÄSENZ,
Haus der Frauenhilfe, VA-Nr. 11/22**

Referentinnen-Team für die Vorträge:

- Annette Haag, Dipl. Oecotrophologin, Ernährungsberaterin (EB/DGE)
- Karin Schuller, Ayurveda Ernährungs- und Gesundheitsberaterin, Ayurveda-Köchin und Kräuterfachfrau

Sie möchten zukünftig nichts verpassen?
Melden Sie sich gerne bei unserem Newsletter an:
anmeldung@frauenhilfe-rheinland.de