

## AGBs

Es gelten unsere **AGBs** vom 03.06.2019. Die **Teilnahme an Veranstaltungen ist nur nach vorheriger Anmeldung und unter den aktuell geltenden Hygiene- und Abstandsregeln möglich**. Diese finden Sie auf der Homepage unter [www.weiterbildung-frauenhilfe.de](http://www.weiterbildung-frauenhilfe.de) oder in unserer Einrichtung ausliegend.

## Anmeldung

**Anmeldeschluss: bis zum jeweiligen Freitag davor**

Bitte melden Sie sich schriftlich verbindlich an:

online: [www.weiterbildung-frauenhilfe.de](http://www.weiterbildung-frauenhilfe.de)

Post: Ev. Frauenhilfe, Ellesdorfer Str. 44  
53179 Bonn

Mail: [anmeldung@frauenhilfe-rheinland.de](mailto: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 Forum Gesundheit

September – November 2020



in Kooperation mit:



## **Vortrag: Gesunde Ernährung im Alter**

**Kurs-Nr. 162/20**

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 somit entscheidend zur Lebensqualität und –freude bei.

Im Vortrag informiert die Referentin zu körperlichen Veränderungen im Alter und deren Einfluss auf die Energie- und Nährstoff-versorgung. So werden z.B. die Abnahme der Muskel- und Knochenmasse sowie das verringerte Durstgefühl thematisiert und Tipps für eine gesunde Ernährung gegeben.

**Dienstag, 22.09.2020, 16:30-18:00 Uhr**

Annette Haag,  
Dipl. Oecotrophologin,  
Ernährungsberaterin/DGE (EB/DGE)

---

## **Vortrag: Mit Vitamin D gesund durch den Winter – Was Vitamin D wirklich kann!**

**Kurs-Nr. 137/20**

Das Sonnenvitamin D ist seit einigen Jahren in aller Munde, besonders im Winter stellt sich die Frage: Wie wichtig ist das Sonnenvitamin wirklich für unsere Gesundheit? In dieser Infoveranstaltung erfahren Sie:

- Was genau ist Vitamin D – warum ist es so wichtig?
- Wie können wir tatsächlich Vitamin D bilden – Aufnahme über Sonne/Nahrung
- Sonne und Vitamin D Bildung – Irrtümer und Fakten
- Kann unser Sommerspeicher ausreichen? Monatlicher „Verbrauch“
- Entstehung und Symptome eines Vitamin D Mangels
- Wirkung des Vitamin D auf das Immunsystem und Beispiel-Erkrankungen
- Vitamin D und Psyche (Winterdepression)
- Aktuelle Wissenschaft und Studienlage

- Hinweise & Co Faktoren bei der Einnahme, Hinweise zu Tages- und Wochendosis, Hinweise zu Überdosierung

**Dienstag, 29.10.2020, 17:00-18:30 Uhr**

Christiane Kempert,  
Ganzheitliche Gesundheitsberaterin,  
Vitalstoffberaterin,  
zertifizierte Vitamin D Beraterin

---

## **Vortrag: Gesunde Ernährung in den Wechseljahren**

**Kurs-Nr. 163/20**

Achtsam, gesundheitsbewusst und genussvoll in einen neuen Lebensabschnitt!

Die Wechseljahre einer Frau bezeichnen die Umstellungsphase des Hormonhaushalts. Die Beeinträchtigung des Wohlbefinden 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 und 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 aktiv mit einer vollwertigen Ernährung Beschwerden lindern und Erkrankungen vorbeugen können, erfahren Sie in diesem Vortrag.

**Dienstag, den 24.11.2020, 18:00-19:30 Uhr**

Annette Haag,  
Dipl. Oecotrophologin,  
Ernährungsberaterin/DGE (EB/DGE)

**Alle Vorträge sind kostenfrei. Über Spenden für unsere gemeinwohlorientierte Bildungsarbeit freuen wir uns sehr.**