



Aktionstage im Bezirk vom 14. bis 25. Oktober 2024

Gute und gesunde Ernährung im Alter

veranstaltet vom Runden Tisch
„Gut älter werden in Steglitz-Zehlendorf“,
AG „Bewegungsförderung und Ernährung“



Mittwoch, 16.10.2024

„Gut und gesund essen im Alter“ (Vortrag)

Wenn sich der Körper verändert, können sich verschiedene Herausforderungen in der Ernährung ergeben. Im Vortrag von Sabrina Schulz (Verbraucherzentrale Berlin) beleuchten wir, welche Veränderungen im Ess- und Trinkverhalten notwendig werden, ob Senior:innen spezielle Lebensmittel benötigen, um den Nährstoffbedarf zu decken und geben Tipps für die einfache Umsetzung im Alltag.

Kooperation von Nachbarschaftshaus Lilienthal (Mittelhof e.V.) und Verbraucherzentrale Berlin

Wann: 11.00 - 13.00 Uhr

Wo: Nachbarschaftshaus Lilienthal, Schütte-Lanz-Straße 41, 12209 Berlin

Anmeldung: Hanno Giese, E-Mail: giese@mittelhof.org, Tel.: 030 49 80 56 47

Mittwoch, 16.10.2024

„Kochgruppe - gemeinsam Kochen und Mittagessen“

Vegetarisches Kochen von Nachbarn für Nachbarn von 11 - 14.30 Uhr oder ab 12.30 Uhr einfach vorbeikommen und das Gekochte genießen.

Veranstaltet vom Nachbarschaftshaus Kieztreff (Stadtteilzentrum Steglitz)

Wann: 11.00 - 14.30 Uhr

Wo: Nachbarschaftshaus Kieztreff, Celsiusstraße 60, 12207 Berlin

Kosten: kleine Spende erbeten

Anmeldung: Projektleitung Gülcan Steckeler, Tel.: 0173 5837273

Montag, 21.10.2024

„Snacks - gesund und bekömmlich“ (Kochworkshop)

„Wie kann ich gesunde Snacks preiswert und lecker zubereiten?“ - Wir laden Sie herzlich zu einem kostenfreien, gemeinsamen Koch-Erlebnis ein. Bei der Zubereitung der Speisen achten wir besonders auf die Saison, den Preis und die regionale Herkunft der Lebensmittel.

Kooperation von Anlaufstelle für ältere Menschen (Mittelhof e.V.), Kochschule Neun und Santor Stiftung

Wann: 10.00 - 13.00 Uhr

Wo: Villa Mittelhof, Königstraße 42-43, 14163 Berlin, Balkonzimmer

Anmeldung: Jessica Schuchardt, schuchardt@mittelhof.org oder Tel.: 030 80 19 75 39

Donnerstag, 24.10.2024

„Vielfältige Ernährung für mehr Wohlbefinden“ (Vortrag und Diskussion)

Ausgewogene und genussvolle Ernährung ist entscheidend für psychisches Wohlbefinden und mehr Lebensqualität auch im Alter.

Anhand der Lebensmittelpyramide lernen Sie eine praktische und ausgewogene Ernährung für den Alltag kennen. Welche Getränke sind gesund und wie viel sollte ich trinken? Worauf muss ich im Alter besonders achten? Wie stelle ich meinen Teller zusammen und wie viele Mahlzeiten brauche ich im Alltag? All diese Fragen werden gemeinsam besprochen und diskutiert.

Kooperation von AOK Nordost und Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf im Rahmen der Gesundheitspartnerschaft

Wann: 11.00 - 13.00 Uhr

Wo: Ingeborg-Drewitz-Bibliothek, Grunewaldstr. 3, 12165 Berlin

keine Anmeldung erforderlich



Donnerstag, 24.10.2024

„Lecker aus Hülsenfrüchten“ (Kochworkshop)

Lecker, günstig und gesund: Hülsenfrüchte besitzen vielfältige positive Eigenschaften. Besonders als Eiweißlieferant bekannt können Hülsenfrüchte, vor allem auch im höheren Alter, zum Erhalt der Muskelkraft beitragen. Zudem sind sie kostengünstig, lang sättigend und vielseitig einsetzbar. Erfahren Sie im Workshop Wissenswertes über die gesunden Kraftpakete und freuen Sie sich auf die Zubereitung verschiedener leckerer Rezepte, die Sie im Alltag einfach umsetzen können.

Gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages.

Kooperation von BENN Hindenburgdamm und Verbraucherzentrale Berlin e.V.

Wann: 16 - 19 Uhr

Wo: BENN-Büro, Hindenburgdamm 89, 12203 Berlin

Anmeldung: Christina Teckemeyer/ BENN Hindenburgdamm unter benn-hindenburgdamm@list-gmbh.de oder Tel.: 030 44 71 97 70

Sie sind herzlich eingeladen, vorbeizuschauen und mitzumachen

Kontakt:

Marion Mikula

Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf

Koordination „Gesund älter werden“

Tel.: 90 299 1261

E-Mail: marion.mikula@ba-sz.berlin.de

