

Willkommen zur Aktionswoche Ernährung!

Ein altes Sprichwort sagt: „Essen hält Leib und Seele zusammen“. Dies gilt insbesondere, wenn wir älter werden. Wer wünscht sich nicht, ein langes, gesundes und unbeschwertes Leben zu führen? Neben Bewegung, Entspannung und Schlaf ist die Ernährung eine der vier Säulen, die unsere Gesundheit positiv beeinflussen können.

Im Rahmen unserer Aktionswoche haben Sie die Möglichkeit, mehr über die gesundheitsfördernden Aspekte der Ernährung und praktische Tipps zur Umsetzung in Ihrem Alltag zu erfahren.

In diesem Flyer finden Sie einen Überblick über unsere Veranstaltungen. Kostenpflichtige oder anmeldepflichtige Veranstaltungen haben wir mit einem * gekennzeichnet.

Detaillierte Informationen zu den Veranstaltungen (wie Ort, Anmeldung, Kosten) finden Sie auf unserer Webseite.



Gerne können Sie uns auch per Telefon unter den angegebenen Nummern der Ansprechpersonen oder per E-Mail kontaktieren.

Ansprechpersonen:

Frau Schneele

Kommunale Gesundheitskonferenz für den Landkreis Karlsruhe
Tel: 0721 936 - 81 270
gesundheitskonferenz@landkreis-karlsruhe.de

Frau Dr. Lücke

Vorsitzende der AG „Gesund älter werden“
AOK - Die Gesundheitskasse Mittlerer Oberrhein
Telefon: 0711 652 517 043
petra.luecke@bw.aok.de

Landratsamt Karlsruhe

Gesundheitsamt
Kriegsstraße 100
76133 Karlsruhe



Aktionswoche Gesunde Ernährung für ältere Menschen

**Veranstaltungen:
vom 30. September bis 06. Oktober 2024**

Landratsamt Karlsruhe
Gesundheitsamt



In Kooperation mit:



Programm

Montag 30.09.2024

Ernährung bei Demenz (Vortrag)

10:00 – 11:30 Uhr, ViDia Karlsruhe-Rüppurr -
Veranstaltungssaal, Referentin: Fr. Ziegler

Ernährung mit Genuss (Vortrag)

14:00 – 15:30 Uhr, ViDia Karlsruhe-Rüppurr -
Veranstaltungssaal, Referentin: Fr. Dr. Cuvelier

Ernährung im Alter – mit Genuss (Vortrag)

15:00 – 16:30 Uhr, Rathaus Malsch,
Referentin: Fr. Benning-Gross

Dienstag 01.10.2024

Veränderungen im Alter und Schluckstörungen (Vortrag)

10:00 – 11:30 Uhr, ViDia Karlsruhe-Rüppurr -
Veranstaltungssaal, Referentin: Fr. Ziegler

Gesunde Ernährung im Alter:

Nährstoff- und vitaminreich (Vortrag)

14:00 – 15:30 Uhr, ViDia Karlsruhe-Rüppurr -
Veranstaltungssaal, Referentin: Fr. Dr. Cuvelier

Gesunde Ernährung in der zweiten Lebenshälfte (Vortrag)

16:00 – 17:30 Uhr, Begegnungszentrum Ettlingen
Referentin: Fr. Gut

Gesund essen im Alter – Wie soll das mit wenig Geld möglich sein? (Fachveranstaltung)

Kleine Rente als Ernährungsrisiko: Erkenntnisse
aus dem Forschungsprojekt ELSinA, Max Rubner-
Institut (*Impulsvortrag*).

Referentin: Fr. Fehrenbach

17:00 – 19:30 Uhr*, AOK Mittlerer Oberrhein,
Veranstaltungssaal EG, Karlsruhe

Ernährung im Alter – Bewusst genießen (Vortrag)

17:00 – 18:30 Uhr, Generationenhaus Stadt
Bruchsal, Referent: Hr. Dr. Adam

Demenz und Ernährung (Vortrag, kostenpflichtig)

19:00 – 21:00 Uhr*, VHS Landkreis
Pestalozzi Schule, Dettenheim-Liedolsheim,
Referent: Fr. Meyer

Mittwoch 02.10.2024

Genussvoll und gesund: Essen und einkaufen mit 50+ (Online-Vortrag)

10:00 – 11:30 Uhr*, Verbraucherzentrale Baden-
Württemberg, Referentin: Fr. Unser

Gemeinsam Kochen und Genießen (Kochworkshop)

10:00 – 13:30 Uhr, Ernährungszentrum Bruchsal,
Referentinnen: Fr. Pfaff und Fr. Schäfer

Gesunde Ernährung für ältere Menschen (Vortrag)

10:30 Uhr – 11:30 Uhr, Rathaus der Gemeinde
Zaisenhausen, Referentin: Fr. Dr. Staudt

Suchtfrei im Alter – Gemeinsam für die

Gesundheitsfürsorge (Online-Vortrag)

13:30 – 14:30 Uhr, Amt für Grundsatz und Soziales
Referentin: Fr. Heß

Trinken Sie genug? –

Flüssigkeitszufuhr bei Senioren (Vortrag)

15:00 – 16:00 Uhr, AWO Linkenheim-Hochstetten,
Referentin: Fr. Kipp

Mangelernährung:

Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten (Vortrag)

15:30 – 17:00 Uhr, ViDia Karlsruhe-Rüppurr -
Veranstaltungssaal, Referentin: Fr. Dr. Cuvelier

Du bist, was du isst!? (*Führung durch die Obstanlagen*)

15:30 – 17:00 Uhr*

Veranstalter: Familie Wenz, Obstbau Wenz
Hofladen, Pfinztal- Söllingen

Demenz und Ernährung (Kochkurs, kostenpflichtig)

18:00 – 20:30 Uhr*, VHS Landkreis
Pestalozzi Schule Dettenheim-Liedolsheim,
Referentin: Fr. Meyer

Donnerstag 03.10.2024

Fit und vital im Alter:

Was Sie über Ernährung wissen sollten

(*Online-Vortrag*)

10:00 – 11:30 Uhr*, Gesundheitsamt Karlsruhe
Referentinnen: Fr. Dr. Grillenberger, Fr. Schneelee

Freitag 04.10.2024

Tag der offenen Tür

10:00 – 16:00 Uhr

Mit *Vorträgen* für Betroffene und Pflegekräfte
für Menschen mit Diabetes, Angehörige und
Interessierte in der Geschäftsstelle des DBW
Diabetiker Baden-Württemberg e.V.,
Karlstr. 49a, 76133 Karlsruhe

Mysterium Apfel – pflücken, zubereiten und verkosten! (Führung)

Ab 14:00 Uhr*, Treffpunkt Parkplatz am Bahnhof
Malsch, Veranstalter: Gemeinde Malsch,
Fr. Heinrich, Fr. Janzer

Sonntag 06.10.2024

Diabetes – Telefonische Sprechstunde

10:00 – 12:00 Uhr

Geschäftsstelle des DBW Diabetiker Baden-
Württemberg e.V.

Tel.: 0151 7022 8822

* **anmeldepflichtig**