

Programm für die Generation 55 plus


Das Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Kaufbeuren (AELF) bietet im Rahmen seines Netzwerks „Generation 55 plus“ kostenlose Ernährungs- und Bewegungskurse für alle ab 55 Jahren an. Weil die Teilnehmerzahl begrenzt ist, wird eine rechtzeitige Anmeldung empfohlen.

● **„Kleine Schritte, große Wirkung: eine Wanderung durch den Sulzschneider Forst“** am Freitag, 4. Mai, von 15 bis 17 Uhr, Treffpunkt an der Kirche St. Pankratius in Marktoberdorfer Ortsteil Sulzschneid (Heinrich-Edel-Straße 3): Die Teilnehmer erfahren, wie wohltuend Bewegung an der frischen Luft ist.

● **„Damit alles im Fluss bleibt“ – Kurs zum Thema Trinken** am Dienstag, 15. Mai, von 9.30 bis 11 Uhr im AELF Kaufbeuren (Heinzelmannstraße 14): Im Kurs erhalten die Teilnehmer Tipps, wie ausreichend zu trinken zum Genuss anstatt zur lästigen Pflicht wird.

● **„Einfach Kochen – wissen wie's geht“ – Kochkurs mit praktischen Tipps für Männer** am Freitag, 18. Mai, von 15 bis 17.30 Uhr im AELF Kaufbeuren: Das Angebot, das sich vor allem an Ungeübte richtet, soll Koch-Grundkenntnisse vermitteln, die oft ausreichen, um einfache und ausgewogene Mahlzeiten zubereiten zu können.

● **„Recken, Strecken, Dehnen – beweglich und fit mitten im Leben“** am Dienstag, 5. Juni, von 9.30 bis 11 Uhr im AELF Kaufbeuren: Beweglich zu sein bedeutet selbstständig zu bleiben – der Kurs soll dabei helfen. (az)

 **Information und Anmeldung** unter Telefon 08341/90 0 20, per E-Mail an poststelle@aelf-kf.bayern.de