



Amt für Ernährung,  
Landwirtschaft und Forsten



Landratsamt  
**Schwandorf**  
www.landkreis-schwandorf.de

Landratsamt Schwandorf, Postfach 15 49, 92406 Schwandorf

Ihr Zeichen:  
Ihre Nachricht vom:  
Unser Zeichen: 5.0  
Unsere Nachricht vom:  
Name: Susanne Frisch  
Zimmer-Nummer: 111 im Gesundheitsamt  
Telefon: 09431/471 - 658  
Telefax: 09431/471 - 634  
Mail: susanne.frisch@landkreis-schwandorf.de  
Datum: 19.03.2018

## Den Jahren Leben geben:

### Möglichst lange selbstbestimmt bei möglichst guter Gesundheit!

Sehr geehrte Seniorinnen und Senioren,

im Rahmen des Jahresschwerpunktthemas „Gesund älter werden“ laden wir Sie sowie alle Bürgerinnen und Bürger des Landkreises Schwandorf ab 65 Jahren zu zwei weiteren Nachmittagsveranstaltungen ein. Nach einem Workshop in Biographiearbeit und einem Schnuppernachmittag zu verschiedenen aktiven Entspannungsverfahren widmen wir uns nun zwei weiteren wichtigen Themen der Seniorengesundheit, nämlich **Ernährung und Bewegung**.

Die Beschreibung der interaktiven Vorträge finden Sie auf der Rückseite!

**Bitte laden Sie auch weitere Seniorinnen und Senioren zu den kostenfreien Veranstaltungen ein. Auf Ihre Anmeldung bis 6. April freuen wir uns sehr!**

gez. Susanne Frisch

Gesundheitsamt Schwandorf

Telefon: **09431 471 658**

gez. Johanna Baumann

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten

Telefon: **09433 896 343**

Dienstgebäude:

Wackersdorfer Straße 78a  
92421 Schwandorf  
Telefon 0 94 31 / 471-600  
Telefax 0 94 31 / 471-634  
Mail: gesundheitsamt@landkreis-schwandorf.de

Öffnungszeiten:

Montag - Donnerstag: von 08:00 - 15:30 Uhr  
Freitag: von 08:00 - 12:00 Uhr  
Nutzen Sie die Möglichkeit der Terminvereinbarung!

Bankverbindung:

Sparkasse im Landkreis Schwandorf  
IBAN: DE57 7505 1040 0380 0090 50  
BIC: BYLADEM1SAD



Sie erreichen das Landratsamt mit Citybus 102 oder mit Linienbus 105 und 106, halbstündlich ab Zentralem Omnibusbahnhof (am Bahnhof).

WAS? **Genussvoll und bewusst - Essen ab der Lebensmitte**  
WANN? **Mittwoch, 11.4.2018, 14.30 – 16.30 Uhr**  
WO? Mehrgenerationenhaus in Wackersdorf, Hauptstrasse 15

Ein bewusster Lebensstil spielt für Gesundheit und Wohlbefinden eine entscheidende Rolle. Besonders ab der Lebensmitte, wenn der Energiebedarf sinkt, der Bedarf an wichtigen Nährstoffen aber gleich bleibt, werden eine gezielte Lebensmittelauswahl und tägliche Bewegung immer wichtiger. Wie lassen sich eine ausgewogene Ernährung und Genuss verbinden und praktisch im Alltag umsetzen? Antworten erhalten Sie in dieser Veranstaltung.

WAS? **Im Alltag mehr bewegen: Aktiv werden und gesund bleiben**  
WANN? **Mittwoch, 18.4.2018, 14.30 – 16.30 Uhr**  
WO? Mehrgenerationenhaus in Wackersdorf, Hauptstrasse 15

Bewegung tut gut, sie macht körperlich fit und hält geistig jung! Kurzum: Bewegung ist ein wahres „Wundermittel“! In dieser „bewegten“ Veranstaltung erfahren Sie, warum körperliche Aktivität so positiv auf Gesundheit und Wohlbefinden wirkt, welche Bewegungsanlässe Sie täglich nutzen können und dass es keine sportlichen Höchstleistungen braucht, um fit zu bleiben! Lernen Sie einfache Übungen für den Alltag kennen. Bequeme Kleidung und Schuhe sind empfehlenswert.

*Es ist nie zu spät, anzufangen! Werden Sie mit uns aktiv!*