



Neueste Nachrichten

Ausgabe: Oktober

Sonderausgabe

14.10.2017

Senioren – Frühstück

ein Stadtteiltreff abwechselnd in Hauzenberg, Haag und Germannsdorf

Premiere Start in Hauzenberg, ein Erfolg.

Hauzenberg.



Alleinsein das war gestern...

Wir starten froh in den Tag in geselliger Runde mit einem leckeren Frühstück, Kontakte auffrischen, neue knüpfen, austauschen plaudern und informieren.

Altenclub und Seniorenbeirat haben ein gemeinsames Seniorenfrühstück im Pfarrsaal veranstaltet und freuten sich über einen sehr guten Besuch.

Passend zum Vortrag über gesunde Ernährung war auch das Buffett nicht nur mit den Klassikern - Semmeln und Marmelade, Käse und Wurst -, sondern auch mit Joghurt, Obst und Gemüse reichlich bestickt. -

Mit einer humorvollen Geschichte „Brot-Zeit“ begrüßte der Vorsitzende des Seniorenbeirats, Hans Peter Weska, frühmorgens um 9:30 Uhr die Gäste und die AOK - Diätassistentin Edeltraud Plöching.

Irmgard Watzinger, Leiterin des Altenclubs hatte in letzter Zeit bei ihren Veranstaltungen die Werbetrommel gerührt. So stellte ihre Einrichtung auch 'das Gros der Besucher. Dazu kamen rund zwei Dutzend weitere Gäste, die der Vorsitzende des Seniorenbeirats, Hans Peter Weska, willkommen hieß.

Der Vortrag von AOK-Diätassistentin Edeltraud Plöching über Zeit im Alter in der Regel reichlich zur Verfügung, spiele für eine gesunde Ernährung eine ganz besondere Rolle, betonte die Referentin.

Auch wenn der Haushalt auf eine oder zwei Personen geschrumpft sei, sollte noch viel Zeit für das Kochen und ein Essen in Ruhe aufgewendet werden.

Drei Haupt- und zwei kleine Zwischenmahlzeiten seien zu empfehlen, davon auch mehrere warme.

Ein Wochenplan bewahre vor Einseitigkeit einmal (See-) Fisch, zweimal Fleisch und an den anderen Tagen Gemüse und Mehlspeisen, dazu regelmäßig frisches Obst.

Für eine gesunde Zubereitung sollte bevorzugt Öl verwendet und dabei mit mäßigen Temperaturen gearbeitet werden.

Jeden zweiten Tag ein Ei sei durchaus vertretbar, denn es wurde lange Zeit zu Unrecht für einen erhöhten Cholesterinspiegel verantwortlich gemacht.

Für eine abwechslungsreiche und damit gesunde Zusammenstellung der Nahrungsmittel sei die hohle Hand eine wichtige Maßeinheit.

Eindringlich warnte Plöchinger vor den versteckten Fett- und Zuckergehalten. Mit letzteren werde der bei alten Menschen nachlassende Appetit angeregt und dabei auch oft viel zu viel Insulin produziert mit problematischen Folgen.

Ganz wichtig sei es auch, mindestens eineinhalb Liter Flüssigkeit pro Tag zu trinken, auch hiermit wenig oder keinem Zuckergehalt.

Entscheidend für ein gesundes Leben im Alter sei auch die regelmäßige Bewegung, möglichst eine halbe Stunde täglich im Freien, damit der Körper genügend Vitamin „D“ produzieren könne. Andernfalls müsse man es im Winter zusätzlich verabreichen.

Am Ende der Veranstaltung stellte Irmgard Watzinger noch den Altenclub und seine Angebote kurz vor.

Dieses sei sehr abwechslungsreich, etwa mit Tanz und Handarbeitsgruppen. Niemand müsse formell Mitglied werden, könne kommen, wann er wolle, und nach Belieben unter den Veranstaltungen wählen.

Josef Grabmann informierte über die Nachbarschaftshilfe.

Josef Grabmann informierte über die Nachbarschaftshilfe, wies auf die wöchentlichen Sprechstunden - montags von 9 bis 11 Uhr und donnerstags von 14 bis 16 Uhr - hin und warb dafür, die vielfältigen Hilfsangebote zu nutzen.



Für den interessanten Vortrag bedankten sich die Veranstalter Irmgard Watzinger (v.l.) und Hans Peter Weska zusammen mit Bürgermeisterin Gudrun Donaubaue bei Referentin Edeltraud Plöchinger - Foto: Grabmann

Das nächste Stadtteiltreff mit Seniorenfrühstück findet am 17.04.2018 im Pfarrsaal Haag statt. Siehe auch die Ankündigung in der PNP und UI

Bericht & Foto: J. Grabmann