

Monat der Senioren

Genuss- und Bewegungsinseln locken knapp 50 Seniorinnen und Senioren zur Auftaktveranstaltung im „Monat der Senioren“ - Stadt lädt am 25. Oktober zu Ausflugsfahrt nach Niederaltaich ein

Vilshofen. Alljährlich organisiert die Stadt Vilshofen an der Donau im Rahmen des „Monats der Senioren“ zwei Veranstaltungen für Seniorinnen und Senioren. Als Auftaktveranstaltung fand diesmal in der Mensa der Mittelschule Vilshofen ein kurzer Vortrag von Daniela Lutteroth vom Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (AELF) Passau-Rotthalmünster zum Thema „Generation 65 plus – Genussvoll mitten im Leben“ statt.

Die Aktion „Genussvoll mitten im Leben“, die sich gezielt an Menschen ab 65 Jahren wendet, zeigte auf, wie mit Genuss im Alltag den körperlichen Veränderungen beim Älterwerden begegnet werden kann. Anhand von vier themenspezifischen Genuss- und Bewegungsinseln veranschaulichte Daniela Lutteroth mit ihren drei Kolleginnen, wie eine bewusste Ernährung mit nährstoffdichten Lebensmitteln und tägliche Bewegungseinheiten umsetzbar sind. Die Teilnehmer erlebten beispielsweise an der Genussinsel zum Thema Brot die Geschmacksunterschiede verschiedener Brotsorten. An der „Öl-Station“ ging es darum, die Geschmacksnoten verschiedener Rapsöle sensorisch zu testen und die Einsatzmöglichkeiten in der Küche kennen zu lernen. An der Genussinsel „Kräuter und Gewürze“ erfuhren sie bei einem Gewürzmemory wie Würzen heute aussehen kann. Die Teilnehmer konnten sich außerdem davon überzeugen, wie leicht die Verzehrsempfehlungen bei Obst, Gemüse und Milchprodukten umzusetzen sind. An der Bewegungsinsel erhielten sie Anregungen wie sie mehr Bewegung in den Alltag integrieren können. Die vier Damen gaben den Seniorinnen und Senioren an den unterschiedlichen Stationen im persönlichen Gespräch rege Auskunft und standen für vielzählige individuelle Fragen zur Verfügung. Beim anschließenden gemütlichen Beisammensein bei Kaffee und Kuchen hatten die Teilnehmer noch ausreichend Zeit sich untereinander auszutauschen und sich kennenzulernen.

Als zweite Veranstaltung im „Monat der Senioren“ steht am Dienstag, 25. Oktober eine Ausflugsfahrt nach Niederaltaich auf dem Programm. In der Abtei erwartet die Reisegruppe gegen 14 Uhr eine kurzweilige Führung durch die Byzantinische Kirche St. Nikolaus und die Barockbasilika St. Mauritius. Anschließend lädt die Stadt Vilshofen die Seniorinnen und Senioren im Klosterhof Niederaltaich zu Kaffee und Kuchen ein. Für die Fahrt nach Niederaltaich wird um Anmeldung bei der Stadt Vilshofen an der Donau (Tel. 08541/208-105) bis spätestens 21. Oktober gebeten. Die Stadt Vilshofen hofft wie in den Vorjahren auf rege Beteiligung der Vilshofener Seniorinnen und Senioren.

Die eingesetzten Busse fahren an diesem Tag wie folgt:

Bus 1: 12.45 Uhr Waizenbach Hst. Baumschule, 12.48 Uhr Hölzlöd Hst., 12.50 Uhr Haissenöd Kapelle, 12.53 Alkofen Hst. Kremsreiter, 12.55 Uhr Alkofen Kirche, 13.00 Uhr Seier Hst., 13.05 Uhr Schönerting Kreuzung Brücke, 13.10 Uhr Aunkirchen Kirche, 13.12 Uhr Algerting Hst., 13.15 Uhr Vilshofen Berger Parkplatz, 13.55 Uhr Niederaltaich

Bus 2: 12.40 Uhr Pleinting Ersatz-Bushaltestelle an der Mehrzweckhalle, 12.45 Uhr Vereinsheim FC Vilshofen, 12.55 Uhr Albersdorf Hst., 13.05 Uhr Sandbach, 13.10 Uhr Zeitlarn Hst. Feilmeier, 13.15 Uhr Vilshofen Berger Parkplatz, 13.55 Uhr Niederaltaich

Bus 3: 13.15 Uhr Vilshofen Berger Parkplatz, 13.55 Uhr Niederaltaich

Die Rückfahrt der drei Busse erfolgt jeweils um ca. 16.30 Uhr.



Aufmerksam lauschten die knapp 50 Seniorinnen und Senioren den Grußworten von Bürgermeister Florian Gams und den Ausführungen von Daniela Lutteroth vom Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (AELF) Passau-Rotthalmünster.



Freuten sich über die positive Resonanz der Seniorinnen und Senioren auf ihre „Genuss- und Bewegungsinseln“:
v.l. Veronika Weindl, Daniela Lutteroth, Helene Winkler und Regina Ebertseder vom AELF.