



SENIORENBEIRAT

VG Rengsdorf-Waldbreitbach

Gut und regional Kochen fürs gesunde Älterwerden

Beim letzten Treffen des Seniorenbeirats der Verbandsgemeinde Rengsdorf-Waldbreitbach am 30.3.2023 ging es um ein entscheidendes Moment, wenn wir auch im Alter unsere Gesundheit erhalten und fördern wollen.



Seniorenbeirat der Verbandsgemeinde Rengsdorf-Waldbreitbach
(Bild: privat)



von links nach rechts Herr Jörg Hohenadl, Frau Dr. Ursula Kannengießer, Herr Adalbert Hünerfeld
(Bild: privat)

Der informative Themen-Nachmittag verstand sich als Impulsgeber, war aber auch Pilotveranstaltung für weitere Aktionen, wo sich das nächste Angebot schon am 15. Juni anschließen wird. Dann geht es noch gezielter um das gesunde Kochen. Ziel des Seniorenbeirats Rengsdorf-Waldbreitbach ist es mit der Aktionsreihe das gemeinschaftliche Kochen zu fördern und aktiv auch im Alter selbst und mit anderen gemeinsam, gesundes wie schmackhaftes Essen zubereiten zu können.

Von Seiten der Kreisverwaltung des Landkreises Neuwied wurde die Initiative „Gesund und gut leben im Landkreis Neuwied“ initiiert. Gesunde Ernährung ist neben Bewegung und sozialer Teilhabe ein ganz wichtiger Baustein für den Erhalt der persönlichen Lebensqualität bei Senioren und Seniorinnen. Der Seniorenbeirat der Verbandsgemeinde Rengsdorf-Waldbreitbach begrüßt die Aktion der Kreisverwaltung und widmet sich insbesondere dem Projektfeld der gesunden Ernährung. Dieses Thema stand daher kürzlich auf der Agenda beim Treffen auf der Malberg Hütte bei Jürgen Hühner, einem der „Naturgenuss Gastgeber“.

Eingeladen waren für Impulsvorträge Frau Dr. Ursula Kannengießer von der AOK Rheinland-Pfalz/Saarland, die als Gesundheitscoach über die guten und weniger guten Inhaltsstoffe vieler tagtäglicher Lebensmittel und Gerichte informierte. Gerade im Alter ist eine ausgewogene und gesunde Ernährung besonders wichtig. Über die Vorzüge und Qualitäten regional erzeugter landwirtschaftlicher Produkte und Lebensmittel referierte der Projektleiter der Regionalinitiative Naturgenuss Jörg Hohenadl.

Das Gemeinschaftsprojekt von Naturpark Rhein-Westerwald und der Wirtschaftsförderung im Landkreis Neuwied konnte den anwesenden Gästen zeigen, welches Potenzial der Westerwald und das Rheintal an guten Regionalerzeugern und einem vielfältig sortierten Warenkorb besitzen. Mit großem Interesse wurde auf das zur Mitnahme ausgelegte „Genuss von hier“ Magazin der Regionalinitiative mit vielen regionalen Produkt-Informationen und Bezugsquellen reagiert.

Vor den Vorträgen von Frau Dr. Kannengießer und Herrn Hohenadl gab es Kaffee mit „-Wiedtaler Käsekuchen“-Faire Trade und 100% Region-.

Der informative Themen-Nachmittag verstand sich als Impulsgeber, war aber auch Pilotveranstaltung für weitere Aktionen, wo sich das nächste Angebot schon am 15. Juni anschließen wird. Dann geht es noch gezielter um das gesunde Kochen. Ziel des Seniorenbeirats Rengsdorf-Waldbreitbach ist es mit der Aktionsreihe das gemeinschaftliche Kochen zu fördern und aktiv auch im Alter selbst und mit anderen gemeinsam, gesundes wie schmackhaftes Essen zubereiten zu können.

Nach den Impulsvorträgen setzte der „Naturgenuss Gastgeber“ Jürgen Hühner die Theorie der beiden Gastredner auch direkt um und konnte den Seniorenbeirat mit einem tollen Menü (Produkte aus der Region) begeistern.

Gezupftes Hähnchen in Pilzjus mit Linsengemüse und Spinatknödel aus Semmelwürfel



Den schönen Abschluss der Veranstaltung auf dem Malberg über Hausen im Wiedtal bildete der gezeigte Imagefilm über den Naturpark Rhein-Westerwald. Zum 60. Jubiläum im Jahr 2022 produziert, präsentierte der Film in starken Bildern einprägsam die Attraktivität unserer Region.