

SENIORENKOCHEN IN DEN „BLAUEN ZONEN“

Blue Zones (blaue Zonen) sind geografische Regionen, in denen Menschen nachweislich deutlich älter werden, über 100 Jahre alt sind und dabei fit bleiben.

Kernmerkmale der Blue Zones:

Ernährung: Hauptsächlich pflanzlich, mit viel Gemüse, Hülsenfrüchten und wenig Fleisch.

Bewegung: Natürliche Bewegung im Alltag, z. B. durch Gartenarbeit, statt gezieltem Fitnesstraining.

Lebensstil: Wenig Stress, starker Zusammenhalt in Familie und Gemeinschaft, sowie eine Aufgabe im hohen Alter ("Ikigai").

Die fünf Zonen: Sardinien (Italien), Okinawa (Japan), Nicoya (Costa Rica), Ikaria (Griechenland) und Loma Linda (USA).

Quelle:

https://www.google.com/search?q=was+sind+die+blauen+zonen&rlz=1C1WPZC_enDE1003DE1003&oq=was+sind+die+blauen+zonen&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUyCQgAEEUYORIABDIICAEQABgWGB7SAQk1NzQwajBqMTWoAgiwAgHxBWoGPfMkPQRl&sourceid=chrome&ie=UTF-8

Angebot für alle Senioren aus dem Brücker Amtsbereich

Was: gemeinsam kochen und essen sowie interessante Vorträge über die „Blauen Zonen“

Wann: jeden 2. Freitag im Monat von 10.30 – 13.00 Uhr

Wo: im AWO-Treff - Ernst-Thälmann-Str. 58 in 14822 Brück

Anmeldung unter: Email seniorenarbeit@amt-brueck.de

Telefon 033844 / 62157

Handy 0151 / 28 40 35 33

