

Amuse bouche

27. August 2021, 10.00 – 11.00 Uhr: Es ist Zeit, uns draussen zu bewegen und gesund zu ernähren!
Offener Austausch über Möglichkeiten, sich zu bewegen und sich ausgewogen zu ernähren.
Moderation und Zusammenfassung: Daniela Specht

Eine Ideenbörse, wie sich die Mitglieder körperlich und mental fit halten:

- Jass-App:
https://www.swisslos.ch/de/jass/differenzler/spielen.html?gclid=EA1a1QobChMI86uPntq88gIVkQCLCh2DtQHgEAAAYASAAEgLRGPD_BwE&gclid=aw.ds

- Sudoku-App:



Sudoku - Kostenlose klassische Sudoku Puzzles
Beetles Games Studio Geduldsspiele ★★★★★ 1'985
PEGI 3
Enthält Werbung · Bietet In-App-Käufe an
Zur Wunschliste hinzufügen **Installieren**

- Lunchkino oder anderes vom Forum Elle:
<https://www.forum-elle.ch/de/veranstaltungen/>

- <https://sozialkontakt.ch>

- Puzzle - analog oder via App:



Puzzles - Jigsaw-Puzzle-Spiele
Easybrain Geduldsspiele ★★★★★ 212.437
Jedes Alter
Enthält Werbung · Bietet In-App-Käufe an
Zur Wunschliste hinzufügen **Installieren**

- Engagement für Generationen im Klassenzimmer
<https://www.intergeneration.ch/de/generationen-im-klassenzimmer>

- Kochen

- Musizieren, neues Instrument lernen

Lust zu bewegen?

Von Aquafit über Tanzen, Yoga bis zum GymFit und Wandern. Ziel bei allen Aktivitäten ist es, durch körperliche Fitness die Lebensqualität zu erhalten oder sogar zu verbessern. Dabei spielt das gesellschaftliche Miteinander eine zentrale Rolle.

- Zämä go laufe soll schweizweit ausgebaut werden:
<http://www.zamegolaufe.ch>
- Tanzkurs evtl. Angebot von Pro Senectute
- Allgemein bevorzugte körperliche Aktivitäten:
schwimmen, Velo fahren, Abendspaziergang, Walking mit Stöcken (geben Sicherheit), Fitnesszentrum, Yoga, Fitness zu Hause: Zähneputzen, Atemübungen (täglich 3x tief ein- und ausatmen)
- Online: Angebot von verschiedenen Youtube-Kanälen von leicht bis sehr intensiv. Es könnte auch im Freien/Park geturnt werden:
Rückengymnastik: <https://www.youtube.com/watch?v=zwP7NZ0Zu5U>
Sicher Gehen: <https://www.youtube.com/watch?v=WoarwThQQJ0>
Yoga-Amuse bouche von Simone, vom Okt. 2020: <https://www.tavolata.ch/yoga-fuer-mehr-achtsamkeit-und-gesundheit-im-alltag>

Lieblingsrezepte/Rezeptideen aus der Runde:

- Absoluter Sommerhit: Vitello tonnato ☺
Leckeres Rezept dazu von Heidi (Email: mailtoheidi@bluewin.ch)
- Ofengemüse (gelbe Zucchini und Tomaten) mit Burrata an Balsamico
- Carpaccio mit rohen Renden sehr fein gehobelt an Merrettich mit Balsamico und Nüssen. Carpaccio ist auch mit rohen Kohlrabi sehr lecker.
- Melonen-/Mozzarellasalat mit weissem Balsamico garniert auf Blattsalat
- Nüsslisalat mit Ei
- Randensalat: Renden geraffelt an Meerrettischschaum in Form gepresst
- Kabissalat: Kabis fein gehackt mit Grapefruitscheiben und Apfel mit Sonnenblumenkerne. Sauce: Essig/Öl, Senf, Salz, Pfeffer und Curry
- Sauerkrautsalat: Sauerkraut roh mit Orangen Apfel und Joghurt, abschmecken