



09.08.2022

## Fortbildungsangebot der Abteilung Seniorenpastoral

### Ernte und Dank – Nahrung für Leib und Seele

Bei unseren Herbstfortbildungen dreht sich alles um Nahrung für Leib und Seele. Gutes und gesundes Essen liefert Energie für den Körper und stärkt gleichzeitig das seelische Wohlbefinden. Zufrieden und dankbar lebt es sich nachweislich gesünder und glücklicher! Essen und Dankbarkeit haben gemeinsam, dass sie beide enorme Kraftquellen für das Leben sein können. Doch sind Essen und Trinken die einzigen Nahrungsquellen, die uns am Leben erhalten? Auch Freundschaften, menschliche Nähe, der eigene Glaube können uns stärken.

Wir laden Sie ein zur Erkundung, was Leib und Seele gut tut und welche „Nahrung“ wir für unser eigenes Leben brauchen.

#### Inhalte:

Theoretische Hintergründe zum Thema altersgerechte Ernährung  
Impulse und Übungen zum Erlernen von Dankbarkeit als Lebenshaltung  
Reflexionen, was mich in meinem Leben „nährt“  
Kursmaterial zur Weiterarbeit mit eigenen Zielgruppen

#### Termine und Orte:

Dienstag, 11. Oktober 2022	Freising-Lerchenfeld, Pfarrei St. Lantpert
Mittwoch, 12. Oktober 2022	München, EOM, Schrammerstraße, <b>abends 18.00 – 20.30 Uhr</b>
Montag, 17. Oktober 2022	Rosenheim, Pfarrei Hl. Blut
Mittwoch, 19. Oktober 2022	Traunstein, Pfarrei Haslach Mariä Verkündigung
Donnerstag, 20. Oktober 2022	Grafring, Pfarrheim St. Ägidius
Dienstag, 25. Oktober 2022	Mühldorf/Altmühldorf, Pfarrei St. Laurentius
Donnerstag, 27. Oktober 2022	München, Pfarrei St. Maria Thalkirchen
Montag, 7. November 2022	Dachau, Pfarrei Mariä Himmelfahrt
Mittwoch, 9. November 2022	Fürstenfeldbruck, Pfarrei St. Bernhard

*(gemäß den jeweils geltenden Hygieneschutzmaßnahmen und dem Schutz- und Hygienekonzept-Pfarrheim)*

**Veranstaltungsdauer:** 14.00 – 16.30 Uhr

**Zielgruppe:** offen für alle Berufsgruppen und alle ehrenamtlich Engagierten in der Seniorenarbeit

**Referentin:** **Inge Reschauer**  
Sozialpädagogin (B.A.), Gesundheitsberaterin (GGB)  
Referentin kooperative Seniorenarbeit, Abteilung Seniorenpastoral

**Anmeldung:** Fachbereich Seniorensorge, Telefon 089 2137-74301  
E-Mail: [Seniorenpastoral@eomuc.de](mailto:Seniorenpastoral@eomuc.de)  
Online-Anmeldung: [www.erzbistum-muenchen.de/seniorenpastoral](http://www.erzbistum-muenchen.de/seniorenpastoral)