**„Nichts ist so beständig wie der Wandel.“**

In dieser Aussage steckt viel Wahrheit – und genau deshalb starten wir im Waldviertler Kernland eine neue Veranstaltungsreihe unter dem Motto *„Mein Leben im Wandel…“*.

Die Auftaktveranstaltung dazu fand am Mittwoch, den 18. Juni 2025 am Sportplatz in Waldhausen statt: Wir widmeten uns einen Abend lang dem Thema Eiweiß – Der Baustein für Zellgesundheit, Körper und Kopf. Eiweiß wird ab 50+ immer wichtiger, denn der natürliche Muskelabbau beginnt, der Körper wird anfälliger für Infekte und Verletzungen und der Grundumsatz sinkt, wir benötigen also weniger Energie, aber mehr hochwertige Nährstoffe. Daher ist auf eine ausgewogene Ernährung – mit Milchprodukten, Fleisch, Fisch, Getreide und Hülsenfrüchten zu achten.
Beim Wissens-Picknick, welches bei herrlichem Juniwetter stattfand, wurde zunächst Wissen vermittelt und danach eifrig verkostet, geraten, diskutiert und hinterfragt. Die Teilnehmenden waren sehr am Thema interessiert und genossen sichtlich den Erfahrungs- und Wissensaustausch.

Im Herbst wird diese Veranstaltungsreihe, die sich speziell an Einwohner:innen ab 50+ richtet, in den Gemeinden des Waldviertler Kernlands weitergeführt. Wir freuen uns auf einen spannenden Herbst, aber zuvor genießen wir den Sommer!