



Programm 2020

Mit Genuss und  
in Bewegung  
Gesund und aktiv –  
mitten im Leben!  
– Ernährung –

Netzwerk Generation 55plus,  
Ernährung und Bewegung

## NETZWERK GENERATION 55plus

Das Netzwerk unterstützt an ausgewählten Ämtern für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Menschen ab 55 Jahren bei der Umsetzung einer ausgewogenen Ernährung und mehr Bewegung im Alltag. Nähere Informationen erhalten Sie unter: [www.ernaehrung.bayern.de](http://www.ernaehrung.bayern.de)

## VERANSTALTER UND ANSPRECHPARTNERIN

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Regen  
Ansprechpartnerin Projektleitung  
Ramona Biller  
Tel.: 09921 608-1019  
Bodenmaier Str. 25, 94209 Regen  
Tel.: 09921 608-0, Fax 09921 608-1008  
[poststelle@aelf-rg.bayern.de](mailto:poststelle@aelf-rg.bayern.de)  
[www.aelf-rg.bayern.de](http://www.aelf-rg.bayern.de)

Kursinformationen und  
Anmeldung unter:  
[www.aelf-rg.bayern.de/generation55plus](http://www.aelf-rg.bayern.de/generation55plus)



## Herausgeber

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Regen  
Stand: Dezember 2019  
Druck: Flyeralarm GmbH, Würzburg  
Bildnachweis: © goodluz – Fotolia.com

## Mit allen Sinnen genießen: Kräuter und Gewürze

Im Laufe des Lebens werden die Sinneswahrnehmungen wie Schmecken und Riechen schwächer. Dies hat Auswirkungen auf die Ernährung: Vieles schmeckt nicht mehr so intensiv wie früher. Kräuter und Gewürze verleihen Mahlzeiten nicht nur einen tollen Geschmack, sondern bieten auch etwas fürs Auge: Sie bringen „Pepp“ ins Essen! In diesem Vortrag erfahren Sie mehr über die Wirkung und die Verwendung in der Küche.

**Tipp:**  
Besuchen Sie auch unseren Praxiskurs zum Thema **Kräuter und Gewürze!**

### Landkreis Regen

**Referentin:** Anja Schneider, Diätassistentin  
**Termin:** Mo., 21.09.2020, 16:00 bis 17:30 Uhr  
**Ort:** AELF Regen, Bodenmaier Str. 25, 94209 Regen

### Landkreis Freyung-Grafenau

**Referentin:** Anja Schneider, Diätassistentin  
**Termin:** Mo., 28.09.2020, 16:00 bis 17:30 Uhr  
**Ort:** BRK Senioren- und Pflegeheim Grafenau, Spitalstr. 18, 94481 Grafenau

## ANGEBOTE FÜR GRUPPEN

Gerne können alle Angebote auch zu separaten Terminen für Gruppen ab 8 Personen gebucht werden. Nehmen Sie einfach Kontakt mit uns auf und wir vereinbaren einen für Sie passenden Termin!

## Richtig trinken – (k)ein Problem?!

Wieder zu wenig getrunken – Wer kennt das nicht? Um fit und leistungsstark zu bleiben benötigt der Körper ausreichend Flüssigkeit. Doch wie viel soll's täglich sein? Zählt Kaffee dazu? Und kann man regelmäßiges trinken „lernen“? Antworten auf all diese Fragen erhalten Sie bei diesem Vortrag!

### Landkreis Regen

**Referentin:** Anja Schneider, Diätassistentin  
**Termin:** Do., 02.04.2020, 16:00 bis 17:30 Uhr  
**Ort:** KEB-Haus Regen, Kirchplatz 18, 94209 Regen, Gebäude neben Bücherei (Kooperation mit KEB Regen)

### Landkreis Freyung-Grafenau

**Referentin:** Anja Schneider, Diätassistentin  
**Termin:** Mo., 26.10.2020, 18:00 bis 19:30 Uhr  
**Ort:** KEB-Haus Freyung, Abteistr. 23, 94078 Freyung (Kooperation mit KEB Freyung-Grafenau)

## Knochenstark essen – mitten im Leben!

Im Laufe des Lebens nehmen Festigkeit und Stabilität der Knochen ab, das Risiko für Osteoporose steigt. Mit einer ausgewogenen, calciumreichen Ernährung und gezielter Bewegung können Sie jedoch etwas dagegen tun! Was genau es zu beachten gibt, welche Lebensmittel eine besondere Rolle spielen und wie eine „knochenstarke“ Ernährung ganz leicht im Alltag gelingt, das erfahren Sie in diesem Angebot.

**Tipp:**  
Besuchen Sie auch unseren Bewegungskurs zu diesem Thema!

### Landkreis Freyung-Grafenau

**Referentin:** Anja Schneider, Diätassistentin  
**Termin:** Mo., 16.03.2020, 16:00 bis 17:30 Uhr  
**Ort:** AELF Regen, Außenstelle Waldkirchen, Bahnhofstr. 18, 94065 Waldkirchen

## Herzgesund leben, bewusst genießen

Mit einer ausgewogenen Ernährung stärken Sie Herz und Gefäße. Eine besondere Rolle spielt dabei der bewusste Einsatz von Fetten und Ölen. Doch welche Fette sind günstig oder ungünstig? Was ist der Unterschied zwischen raffinierten und nativen Ölen? Und was gehört sonst noch zu einem „herzgesunden Lebensstil“ dazu? Dies und mehr erfahren Sie bei diesem Kurs!

**Tipp:**  
Besuchen Sie auch unseren Bewegungskurs zu diesem Thema!

### Landkreis Freyung-Grafenau

**Referentin:** Anja Schneider, Diätassistentin  
**Termin:** Do., 12.03.2020, 16:00 bis 17:30 Uhr  
**Ort:** BRK Senioren- und Pflegeheim Grafenau, Spitalstr. 18, 94481 Grafenau

### Landkreis Regen

**Referentin:** Anja Schneider, Diätassistentin  
**Termin:** Mo., 23.11.2020, 16:00 bis 17:30 Uhr  
**Ort:** KEB-Haus Regen, Kirchplatz 18, 94209 Regen, Gebäude neben Bücherei (Kooperation mit KEB Regen)

## Genuss kennt keine Altersgrenze!

Gesund und aktiv älter werden – das möchte jeder! Ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung sind dafür zwei wesentliche Voraussetzungen. Ab der Lebensmitte verändern sich Körper und Stoffwechsel, die Ansprüche an die persönliche Lebensweise steigen. Eine bedarfsgerechte Ernährung und ausreichend Bewegung – vor allem im Alltag – fördern Gesundheit und Wohlbefinden und tragen dazu bei, Selbstständigkeit und Lebensqualität bis ins hohe Alter zu erhalten!

In unseren Angeboten erfahren Sie, wie eine genussvolle Ernährung ganz leicht im Alltag umgesetzt werden kann und wie auch das tägliche „Plus“ an Bewegung gelingt.

### GUT ZU WISSEN

- > Alle Angebote sind kostenfrei. In einigen Fällen kann ein kleiner Unkostenbeitrag für Lebensmittel anfallen.
- > Eine Anmeldung ist bis 7 Tage vor Kursbeginn möglich. Bei Verhinderung bitten wir um eine Absage.
- > Die Mindest-Teilnehmerzahl beträgt 8 Personen.

### ERNÄHRUNGSPRAXIS

#### Männer ab 55 unter sich: Einfach, gut und ausgewogen kochen

Wenn man(n) kochen kann, ist das ein klarer Vorteil! Denn nicht selten sind Männer plötzlich im Alltag auf sich allein gestellt. Einige Grundkenntnisse reichen oft schon aus, um einfache und ausgewogene Mahlzeiten zubereiten zu können. In dieser Veranstaltung, die sich vornehmlich an Anfänger und Ungeübte richtet, erhalten Männer ab 55 Jahren Anregungen für die Umsetzung einer genussvollen und ausgewogenen Ernährung.

*Bitte mitbringen:*  
*Schürze, Behälter für Reste, Getränk*

#### Landkreis Regen

**Referentin:** Helga Ertl, Hauswirtschaftsmeisterin  
**Termin:** Do., 20.02.2020, 16:00 bis 18:30 Uhr  
**Ort:** AELF Regen, Bodenmaier Str. 25, 94209 Regen  
**Kosten:** 5 €/Teilnehmer für Lebensmittel  
**Referentin:** Alexandra Geiger, Hauswirtschaftlerin  
**Termin:** Di., 17.11.2020, 16:00 bis 18:30 Uhr  
**Ort:** BRK Seniorenwohn- und Pflegezentrum, Karl-Gareis-Str. 30, 94234 Viechtach  
**Kosten:** 5 €/Teilnehmer für Lebensmittel

### ERNÄHRUNGSPRAXIS

#### Gesund und gut kochen für den kleinen Haushalt!

Sind die Kinder aus dem Haus, müssen nicht selten gewohnte Koch- und Essroutinen umgestellt werden. Mit gezielter Planung, Organisation und ein wenig Kreativität lässt sich jedoch ganz leicht auch im kleinen Haushalt Abwechslung ins tägliche Essen bringen. Wie das geht und worauf es bei der Ernährung ab der Lebensmitte ankommt, erfahren Sie in dieser Veranstaltung!

*Bitte mitbringen:*  
*Schürze, Behälter für Reste, Getränk*

#### Landkreis Freyung-Grafenau

**Referentin:** Helga Ertl, Hauswirtschaftsmeisterin  
**Termin:** Do., 07.05.2020, 16:00 bis 18:30 Uhr  
**Ort:** Grund- und Mittelschule Perlesreut, Schulstr. 5, 94157 Perlesreut  
**Kosten:** 5 €/Teilnehmer für Lebensmittel  
**Landkreis Regen**  
**Referentin:** Alexandra Geiger, Hauswirtschaftlerin  
**Termin:** Di., 19.05.2020, 16:00 bis 18:30 Uhr  
**Ort:** BRK Seniorenwohn- und Pflegezentrum, Karl-Gareis-Str. 30, 94234 Viechtach  
**Kosten:** 5 €/Teilnehmer für Lebensmittel

### ERNÄHRUNGSPRAXIS

#### Gesund und gut kochen für den kleinen Haushalt – Kräuter und Gewürze!

Sind die Kinder aus dem Haus, müssen nicht selten gewohnte Koch- und Essroutinen umgestellt werden. Mit gezielter Planung, Organisation und ein wenig Kreativität lässt sich jedoch ganz leicht auch im kleinen Haushalt mit Kräutern und Gewürzen Abwechslung ins tägliche Essen bringen. Wie das geht und worauf es bei der Ernährung ab der Lebensmitte ankommt, erfahren Sie in dieser Veranstaltung!

*Bitte mitbringen:*  
*Schürze, Behälter für Reste, Getränk*

**Tipp:**  
**Besuchen Sie auch unseren Vortrag zum Thema Kräuter und Gewürze!**

#### Landkreis Regen

**Referentin:** Helga Ertl, Hauswirtschaftsmeisterin  
**Termin:** Do., 08.10.2020, 16:00 bis 18:30 Uhr  
**Ort:** AELF Regen, Bodenmaier Str. 25, 94209 Regen  
**Kosten:** 5 €/Teilnehmer für Lebensmittel

### KOMBI-KURS ERNÄHRUNG UND BEWEGUNG

#### Genussvoll mitten im Leben: Bewusst essen, täglich bewegen

Ein bewusster Lebensstil spielt für Gesundheit und Wohlbefinden eine entscheidende Rolle. Besonders ab der Lebensmitte, wenn der Energiebedarf sinkt, der Bedarf an wichtigen Nährstoffen aber gleich bleibt, werden eine gezielte Lebensmittelauswahl und tägliche Bewegung immer wichtiger. Worauf es bei der Zubereitung von kleinen Zwischenmahlzeiten ankommt und welche Bewegungsübungen sich im Alltag ganz leicht einbauen lassen, erfahren Sie in diesem Kurs.

*Bitte mitbringen:*  
*Schürze, Behälter für Essen, Getränk, kl. Rucksack, bequeme Kleidung, feste Schuhe*

#### Landkreis Regen

**Referentin:** Ernährung:  
Helga Ertl, Hauswirtschaftsmeisterin  
**Referentin:** Bewegung:  
Lisa Mader, M. A. Sport- und Bewegungsgerontologie  
**Termin:** Do., 10.09.2020, 15:00 bis 18:00 Uhr  
**Ort:** Mittelschule Zwiesel, Böhmergasse 7, 94227 Zwiesel, anschließend Stadtpark Zwiesel  
**Kosten:** 5 €/Teilnehmer für Lebensmittel

#### Genussvoll essen ab der Lebensmitte

Ab der Lebensmitte verändern sich Körper und Stoffwechsel und es ergeben sich neue Anforderungen an den persönlichen Lebensstil. Eine ausgewogene Ernährung spielt eine immer wichtigere Rolle. Welche Lebensmittel sollten bevorzugt auf dem Speiseplan stehen? Wie lassen sich eine ausgewogene Ernährung und Genuss verbinden und praktisch im Alltag umsetzen? Antworten auf diese Fragen erhalten Sie in diesem Vortrag!

#### Landkreis Regen

**Referentin:** Karin Trauner, Ökotrophologin  
**Termin:** Di., 04.02.2020, 16:00 bis 17:30 Uhr  
**Ort:** KEB-Haus Regen, Kirchplatz 18, 94209 Regen, Gebäude neben Bücherei (Kooperation mit KEB Regen)

#### Landkreis Freyung-Grafenau

**Referentin:** Barbara Schedlbauer, Ökotrophologin  
**Termin:** Di., 18.02.2020, 18:00 bis 19:30 Uhr  
**Ort:** Pfarrheim Thannberg, bei der Kirche, 94169 Thurmansbang/Thannberg