

### 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 es täglich sein? Zählt Kaffee dazu? Und kann man regelmäßiges trinken „lernen“? Antworten auf all diese Fragen erhalten Sie bei diesem Kurs!

#### Landkreis Regen

**Referentin:** Anja Schneider, Diätassistentin  
**Termin:** Mo., 20.05.2019, 15:00 bis 16:30 Uhr  
**Ort:** AELF Regen, Bodenmaiser Str. 25, 94209 Regen

### Knochen stärken – Genussvoll und bewusst

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.

#### Landkreis Regen

**Referentin:** Anja Schneider, Diätassistentin  
**Termin:** Mo., 23.09.2019, 16:00 bis 17:30 Uhr  
**Ort:** AELF Regen, Bodenmaiser Str. 25, 94209 Regen

### 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:** Mo., 01.07.2019, 18:00 bis 19:30 Uhr  
**Ort:** AELF Regen, Außenstelle Waldkirchen, Bahnhofstr. 18, 94065 Waldkirchen  
**Termin:** Mo., 21.10.2019, 16:00 bis 17:30 Uhr  
**Ort:** BRK Senioren- und Pflegeheim Grafenau, Spitalstr. 18, 94481 Grafenau

### ANGEBOTE FÜR GRUPPEN

Gerne können alle Angebote in diesem Faltblatt 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!

### 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 608-129  
Bodenmaiser Str. 25, 94209 Regen  
Tel.: 09921 608-0, Fax 09921 608-142  
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 2018  
Druck: Flyeralarm GmbH, Würzburg  
Bildnachweis: © goodluz – Fotolia.com



#### Programm 2019

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

Netzwerk Generation 55plus,  
Ernährung und Bewegung

## 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

#### Kochen für den kleinen Haushalt – Gewusst wie!

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 Regen

**Referentin:** Helga Ertl, Hauswirtschaftsmeisterin

**Termin:** Di., 19.02.2019, 15:30 bis 18:00 Uhr

**Ort:** AELF Regen, Bodenmaier Str. 25, 94209 Regen

**Referentin:** Alexandra Geiger, Hauswirtschafterin

**Termin:** Do., 14.11.2019, 16:00 bis 18:30 Uhr

**Ort:** BRK Seniorenwohn- und Pflegezentrum, Karl-Gareis-Str. 30, 94234 Viechtach

#### Landkreis Freyung-Grafenau

**Referentin:** Helga Ertl, Hauswirtschaftsmeisterin

**Termin:** Mi., 15.05.2019, 15:30 bis 18:00 Uhr

**Ort:** AELF Regen, Außenstelle Waldkirchen, Bahnhofstr. 18, 94065 Waldkirchen

**Kosten:** 5 €/Teilnehmer für Lebensmittel

### ERNÄHRUNGSPRAXIS

#### Wissen, worauf es ankommt – Männer ab 55 kochen unter sich

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:** Di., 10.09.2019, 16:00 bis 18:30 Uhr

**Ort:** AELF Regen, Bodenmaier Str. 25, 94209 Regen

**Kosten:** 5 €/Teilnehmer für Lebensmittel

#### Genussvoll und bewusst – 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 Freyung-Grafenau

**Referentin:** Anja Schneider, Diätassistentin

**Termin:** Mo., 11.02.2019, 15:00 bis 16:30 Uhr

**Ort:** AELF Regen, Außenstelle Waldkirchen, Bahnhofstr. 18, 94065 Waldkirchen

#### Pillen für mehr Gesundheit? Was ist dran an Nahrungsergänzungsmitteln?

Nahrungsergänzungsmittel sind im wahrsten Sinne in aller Munde! Pillen gegen Herzinfarkt, Kapseln für mehr Schönheit und Pulver für eine bessere Konzentration. Die Industrie verspricht wahre Wunder! Doch braucht es die Präparate wirklich? Antworten erhalten Sie in diesem Angebot und erfahren, worauf es bei der Ernährung ab der Lebensmitte ankommt!

#### Landkreis Freyung-Grafenau

**Referentin:** Anja Schneider, Diätassistentin

**Termin:** Mo., 11.03.2019, 16:00 bis 17:30 Uhr

**Ort:** AELF Regen, Außenstelle Waldkirchen, Bahnhofstr. 18, 94065 Waldkirchen

**Termin:** Do., 10.10.2019, 18:00 bis 19:30 Uhr

**Ort:** KEB-Haus Freyung, Abteistr. 23, 94078 Freyung

**Termin:** Di., 12.11.2019, 16:00 bis 17:30 Uhr

**Ort:** BRK Senioren- und Pflegeheim Grafenau, Spitalstr. 18, 94481 Grafenau

#### Landkreis Regen

**Referentin:** Anja Schneider, Diätassistentin

**Termin:** Mo., 24.06.2019, 16:00 bis 17:30 Uhr

**Ort:** AELF Regen, Bodenmaier Str. 25, 94209 Regen