

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

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

Kursinformationen und
Anmeldung unter:
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, Hauswirtschaftlerin

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