

A photograph of an older man and woman hiking together in a forest. The man is wearing a blue sweater and jeans, and the woman is wearing a light-colored sweater and a blue scarf. They are both smiling and looking towards the right. The background shows a dense forest of tall trees.

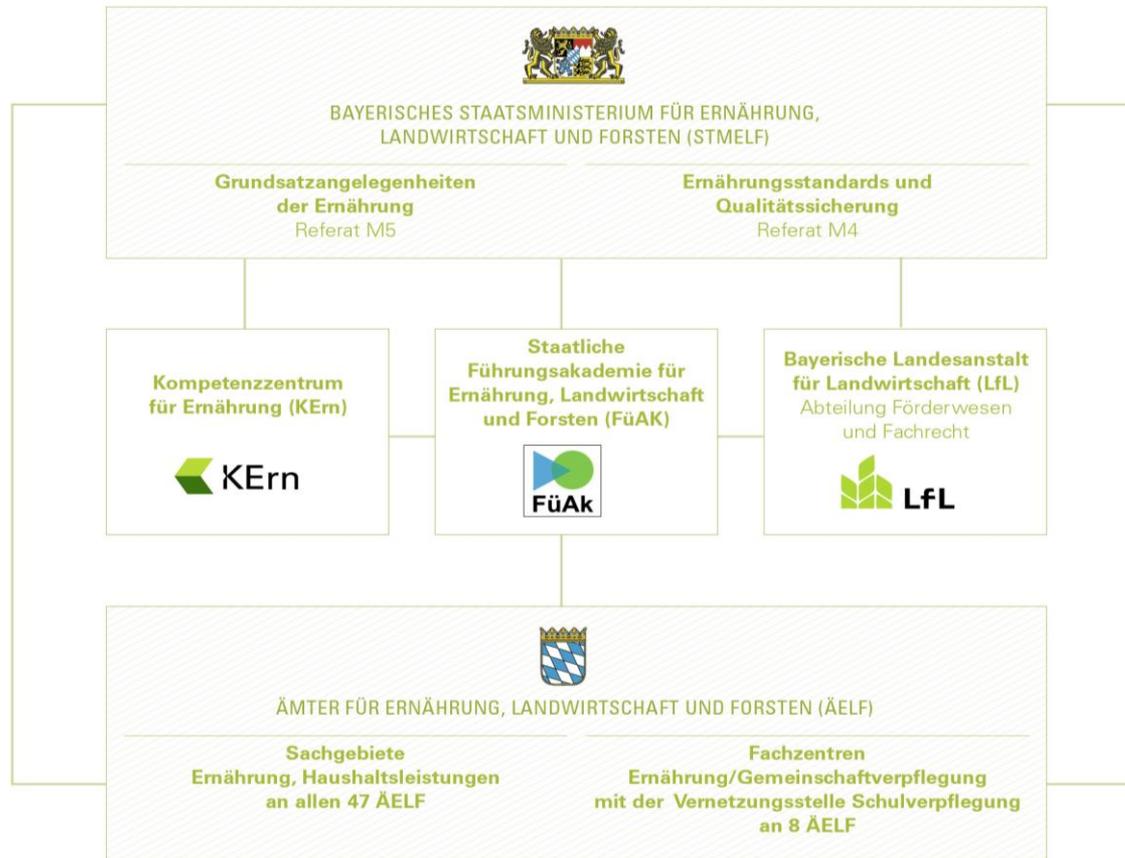
Netzwerk Generation 55plus

Mit Genuss und in Bewegung

Gesund & aktiv mitten im Leben

Johanna Baumann
Ansprechpartnerin Generation 55plus

Organisationsstruktur



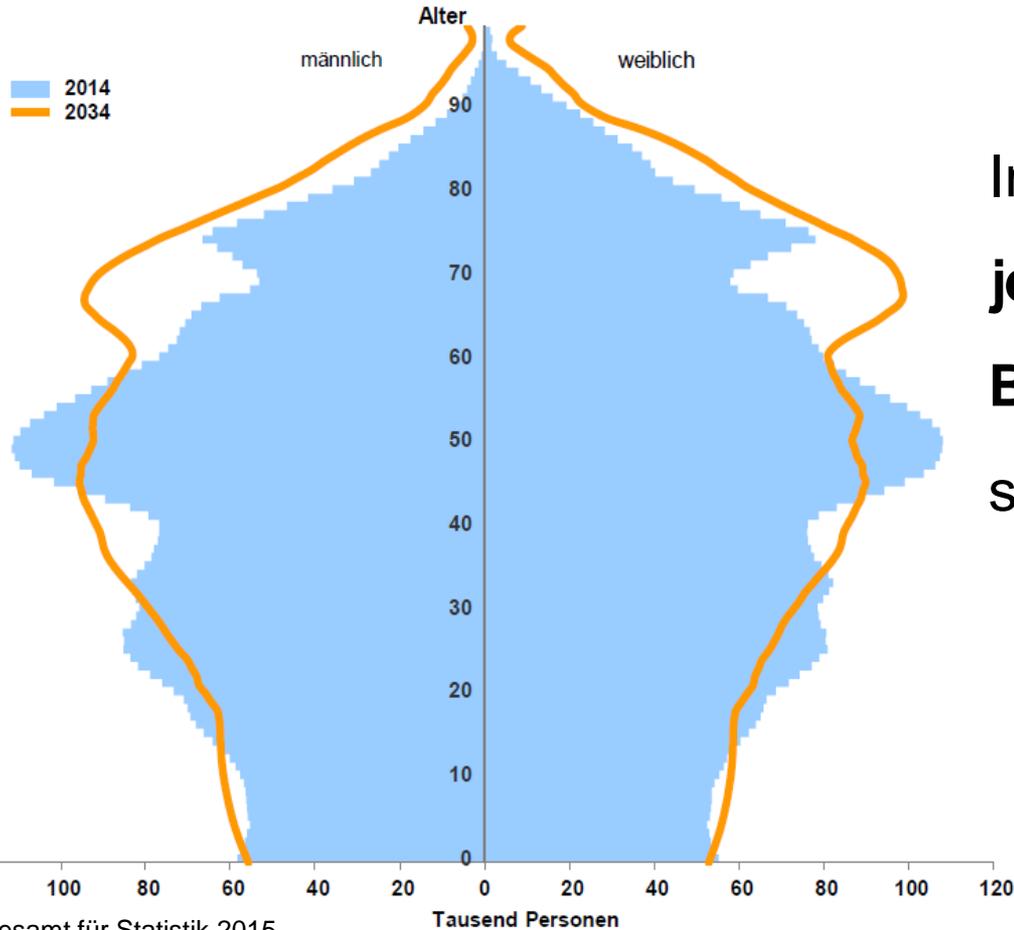
1. Die „Generation 55plus“

Die neue Zielgruppe in der Ernährungsbildung!



2. Der demografische Wandel

Bevölkerungsskizze im Jahr 2014 bzw. 2034

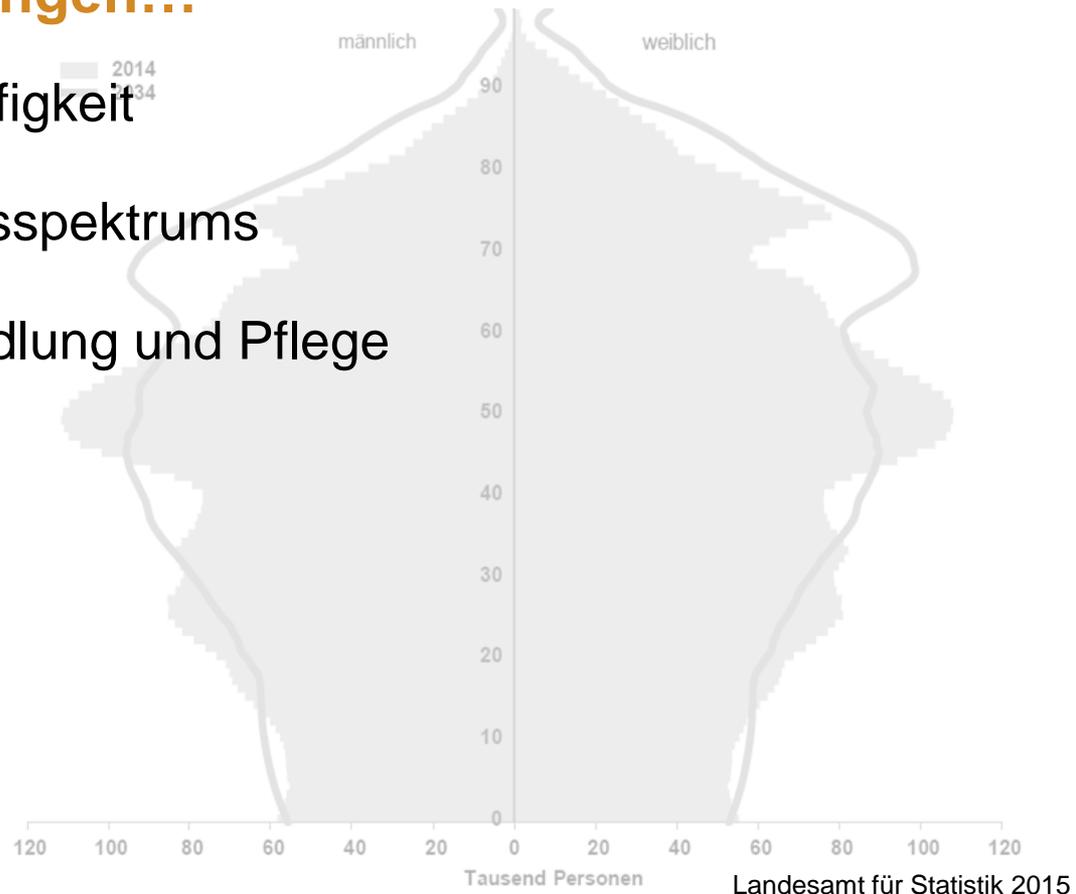


Im Jahr 2034 wird **mehr als jeder 3. Einwohner in Bayern älter als 60 Jahre** sein...

2. Der demografische Wandel

Folgen und Herausforderungen...

- Zunahme der Krankheitshäufigkeit
- Verschiebung des Krankheitsspektrums
- Steigende Kosten für Behandlung und Pflege
- Sinkendes Pflegepotenzial



2. Der demografische Wandel

... aber auch Chancen!

„Noch nie zuvor haben Menschen eine so lange Lebenszeit gehabt wie heute. Sehen wir darin nicht ein Problem, sondern eine Chance! Freuen wir uns über die zunehmende Langlebigkeit. Setzen wir uns ein für ein Älterwerden bei möglichst großem körperlichen und seelisch-geistigen Wohlbefinden.“

Prof. Ursula Lehr



2. Der demografische Wandel

Gesund und aktiv älter werden durch...

- > ausgewogene Ernährung
- > regelmäßige Bewegung



**Netzwerk Generation 55plus –
Ernährung und Bewegung**

- > geistige Aktivität
- > soziale Teilhabe

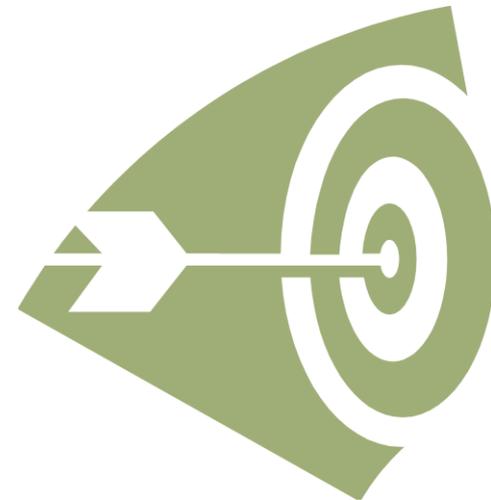


3. Netzwerk Generation 55plus - Ernährung und Bewegung

Hauptziel:

Ältere Menschen erhalten Anregungen für die Umsetzung einer ausgewogenen Ernährung und mehr Bewegung.

→ Stärkung der Ernährungs-
und Bewegungskompetenz



3. Netzwerk Generation 55plus - Ernährung und Bewegung

Ziele der Netzwerkarbeit:

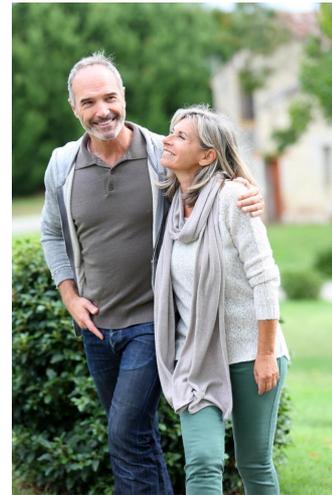
- Förderung von **Austausch & Kooperation** regionaler Akteure der Präventions- und Seniorenarbeit.
- **Bündelung** und **Ergänzung** bestehender Ernährungs- und Bewegungsangebote in der Region.
- **Sensibilisierung** von Multiplikatoren für die Bedeutung von Ernährung und Bewegung.

3. Netzwerk Generation 55plus - Ernährung und Bewegung

Zielgruppe:

Unabhängig lebende, mobile ältere Menschen ab 55 Jahren

- Personen in der ausklingenden Erwerbsphase
- Menschen im Ruhestand



3. Netzwerk Generation 55plus - Ernährung und Bewegung

Angebote Ernährung



3. Netzwerk Generation 55plus - Ernährung und Bewegung

Angebote Bewegung



3. Netzwerk Generation 55plus - Ernährung und Bewegung

Angebote: Kennzeichen

- > Impulscharakter
- > Alltagstauglichkeit
- > Praxisbezug
- > Ressourcen-, keine Defizitorientierung



10 Standorte in Bayern

- AELF Uffenheim
- AELF Amberg
- AELF Schwandorf
- AELF Deggendorf
- AELF Regen
- AELF Pfarrkirchen
- AELF Erding
- AELF Kaufbeuren
- AELF Kempten
- AELF Rosenheim

● Modellstandorte AELF Ebersberg, Augsburg, Landshut



3. Netzwerk Generation 55plus - Genussinseln



3. Netzwerk Generation 55plus – aktuelles Programm

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.

Bitte Schürze, Geschirrtuch und Getränk mitbringen.

- Referent:** Elisabeth Bauer, Hauswirtschaftsmeisterin
Termin: 13.11.2019, 18:00 bis 21:00 Uhr
Ort: Schulküche Mittelschule Bruck, Schulstraße 7
- Termin:** 20.11.2019, 18:00 bis 21:00 Uhr
Termin: 22.04.2020, 18:30 bis 21:30 Uhr
Ort: Schulküche Mittelschule Nittenau, Jahnweg 18
- Termin:** 23.04.2020, 18:00 bis 21:00 Uhr
Ort: Lehrküche Rehadzentrum Nittenau, Eichendorffstraße 21
- Kosten:** 5 € pro Person für Kostproben
- Referent:** Christine Blab, Hauswirtschaftliche Betriebsleiterin
Termin: 09.10.2019, 22.04.2020, jeweils 18:00 bis 21:00 Uhr
Ort: Berufsfachschule Oberviechtach, Teunzer Straße 10
- Kosten:** 5 € pro Person für Kostproben

Bewegung

Im Alltag mehr bewegen: Aktiv werden, gesund bleiben

Bewegung tut gut, sie macht körperlich fit und hält geistig jung! In dieser „bewegten“ Veranstaltung erfahren Sie, warum körperliche Aktivität so positiv auf Gesundheit und Wohlbefinden wirkt, welche Bewegungsanlässe Sie täglich nutzen können und dass es keine sportlichen Höchstleistungen braucht, um fit zu bleiben! Lernen Sie einfache Übungen für den Alltag kennen.

- Referent:** Michael Welnhöfer, Übungsleiter
Termin: 06.02.2020, 19:00 bis 20:30 Uhr
Ort: Mehrgenerationentreff Oberviechtach, Am Sandradl 20
- Referent:** Dr. Marlene Groitl, Übungsleiterin
Termin: 19.03.2020, 15:00 bis 16:30 Uhr
Ort: Mehrgenerationenhaus Mexhütte-Haidhof, Regensburger Straße 20

Dem Herzen etwas Gutes tun: Mit Freude und Lust bewegen

Ein aktiver Lebensstil spielt für die Gesundheit von Herz und Kreislauf eine entscheidende Rolle. In dieser Veranstaltung erfahren Sie, warum und welche Bewegung das Herz-Kreislauf-System stärkt, welche Rolle Alltagsaktivitäten für Gesundheit und Wohlbefinden spielen und wie ein tägliches „Plus“ an Bewegung ganz leicht umzusetzen ist. Freuen Sie sich auf eine „bewegte“ Veranstaltung.

- Referent:** Michael Welnhöfer, Übungsleiter
Termin: 21.11.2019, 14:00 bis 15:30 Uhr
Ort: Bürgertreff Burglengelfeld, Am Europaplatz 1
- Referent:** Johanna Pösl, Übungsleiterin
Termin: 25.11.2019, 19:00 bis 20:30 Uhr
Ort: AELF Nabburg, Regensburger Straße 51

Bewegung für starke Knochen

Im Laufe des Lebens nehmen Festigkeit und Stabilität der Knochen ab. Mit gezielter und regelmäßiger Bewegung können Sie aber etwas dagegen tun! Lernen Sie Bewegungsarten zur Stabilisierung der Knochen kennen und spüren Sie, wie gut Bewegung tut!

- Referent:** Dr. Marlene Groitl, Übungsleiterin
Termin: 04.02.2020, 14:00 bis 15:30 Uhr
Ort: Mehrgenerationenhaus Teublitz-Saltendorf, Rotsteinstraße 33 a

Aktiv und standfest mitten im Leben

Ausreichend Kraft, Koordination und ein guter Gleichgewichtssinn tragen entscheidend zu einem „festen Tritt“ und damit zu mehr Sicherheit beim Stehen und Gehen bei. Unsere Bewegungsexperten zeigen Übungen, mit denen Sie Kraft und Balance Tag für Tag und ganz leicht trainieren können.

- Referent:** Dr. Marlene Groitl, Übungsleiterin
Termin: 02.04.2020, 14:00 bis 15:30 Uhr
Ort: Mehrgenerationenhaus Wackersdorf, Hauptstraße 15 in Zusammenarbeit mit VHS Schwandorf
- Referent:** Johanna Pösl, Übungsleiterin
Termin: 04.05.2020, 19:00 bis 20:30 Uhr
Ort: AELF Nabburg, Regensburger Str. 51

Gesundheitswanderung: Fit im Wald

Wer rastet, der rostet! Erfahren Sie bei einer Wanderung selbst, wie wohltuend Bewegung an der frischen Luft ist! Dabei zeigt unsere Referentin in „bewegten Pausen“ einfache und alltagstaugliche Übungen.

- Referent:** Lorna Simone Baier, Gesundheitswanderführerin
Termin: 17.09.2019, 15:00 bis 17:00 Uhr
Ort: Wernberg, Burg Wernberg
- Termin:** 22.10.2019, 14:00 bis 16:00 Uhr
Ort: Schönsee, Wanderparkplatz Böhmerwaldstraße
- Termin:** 28.04.2020, 15:00 bis 17:00 Uhr
Ort: Schwarzenfeld, Sportparkhalle
- Termin:** 26.05.2020, 15:00 bis 17:00 Uhr
Ort: Steinberg, Gasthaus Fenzi

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 Schwandorf
Ansprechpartnerin Ernährung
Johanna Baumann
Tel.: 09433 896-343
Regensburger Straße 51, 92507 Nabburg
Tel./ 09433 896-0, Fax 09433 896-180
poststelle@aelf-sd.bayern.de
www.aelf-sd.bayern.de

Kursinformationen und Anmeldung unter:
www.aelf-sd.bayern.de/generation55plus



Herausgeber

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Schwandorf
Stand: Juni 2019
Druck: Mentau GBR, Nabburg
Bildnachweis: © goodkuz - Fotolia.com



Programm Herbst 2019 – Frühjahr 2020

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

Netzwerk Generation 55plus,
Ernährung und Bewegung

www.aelf-sd.bayern.de/ernaehrung



3. Netzwerk Generation 55plus – aktuelles Programm

Genuss kennt keine Altersgrenze!

Gesund und aktiv älter werden – das möchte jeder! Ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung sind dafür zwei wesentliche Voraussetzungen, da sich ab der Lebensmitte Körper und Stoffwechsel verändern. 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 Veranstaltungen 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

- > Unsere Angebote sind meist kostenfrei.
- > Sie haben Interesse für Ihre Gruppe – vereinbaren Sie mit uns einen Termin.
- > Unsere Angebote richten sich in erster Linie an Gesunde und stellen keine Behandlungsmaßnahme dar. Bei chronischen Beschwerden bzw. Erkrankungen befragen Sie bitte einen Arzt.
- > Die Mindest-Teilnehmerzahl beträgt 8 Personen.

Ernährung

Herzgesund leben, bewusst genießen

Herz und Gefäßen etwas Gutes tun – das ist leichter als Sie denken! Neben regelmäßiger Bewegung ist eine ausgewogene Ernährung dabei ganz entscheidend. Doch was sind die Besonderheiten einer „herzgesunden“ Ernährung? Welche Lebensmittel und vor allem welche Fette spielen eine Rolle? Und wie gelingt ein herzfreundlicher Lebensstil im Alltag? Dies und mehr erfahren Sie bei uns!

ReferentIn: Christina Apel, Dipl.-Trophologin
Termin: 07.11.2019, 14:00 bis 15:30 Uhr
Ort: Bürgertreff Burglengenfeld, Am Europaplatz 1

ReferentIn: Cornelia Strigl, B.Sc. Ernährung und Versorgungsmanagement
Termin: 14.11.2019, 19:00 bis 20:30 Uhr
Ort: AELF Nabburg, Regensburger Straße 51

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 gilt, welche Lebensmittel eine besondere Rolle spielen und wie eine „knochenstarke“ Ernährung ganz leicht im Alltag gelingt, das erfahren Sie hier.

ReferentIn: Christina Apel, Dipl.-Trophologin
Termin: 23.01.2020, 14:00 bis 15:30 Uhr
Ort: Mehrgenerationenhaus Teublitz-Saltdorf, Rötsteinstraße 33 a

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 erhalten Sie in dieser Veranstaltung.

ReferentIn: Cornelia Strigl, B.Sc. Ernährung und Versorgungsmanagement
Termin: 30.01.2020, 19:00 bis 20:30 Uhr
Ort: Mehrgenerationentreff Oberviechtach, Am Sandradl 20

ReferentIn: Simone Duschinger, Dipl.-Ing. Ernährung und Versorgungsmanagement
Termin: 05.03.2020, 15:00 bis 16:30 Uhr
Ort: Mehrgenerationenhaus Maxhütte-Haidhof, Regensburger Straße 20

Richtig trinken – damit alles im Fluss bleibt

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 diese Fragen erhalten Sie bei uns. An unserer Trinkinsel erhalten Sie zudem Anregungen, wie Wasser ganz leicht aromatisiert werden kann!

ReferentIn: Daniela Groß, B.Sc. Ernährung und Versorgungsmanagement
Termin: 30.10.2019, 19:00 bis 20:30 Uhr
Ort: AELF Nabburg, Regensburger Straße 61
Termin: 25.03.2020, 14:00 bis 15:30 Uhr
Ort: Mehrgenerationenhaus Wackersdorf, Hauptstraße 15 in Zusammenarbeit mit VHS Schwandorf

ERNÄHRUNGSPRAXIS

Einfach kochen – Wissen wie's geht! Praktische Tipps für Männer ab 55

Auch mit kleinem Geldbeutel und wenig Aufwand lassen sich ausgewogene und schmackhafte Gerichte zubereiten. In diesem praktischen Angebot „unter Männern“, das sich vornehmlich an Anfänger und Ungewübte richtet, erhalten Sie Tipps und kreative Anregungen für jeden Tag! Bitte Schürze, Geschirrtuch und Getränk mitbringen.

ReferentIn: Roswitha Reil, Hauswirtschaftsmeisterin
Termine: 17.10.2019, 05.12.2019, 05.03.2020,

jeweils 9:00 bis 12:00 Uhr
Ort: AELF Nabburg,

Termin: 26.03.2020, 18:00 bis 21:00 Uhr
Ort: Schulküche Mittelschule Wernberg-Köblitz, Pfarrer-Schreyer-Straße 17

Kosten: 5 € pro Person für Kostproben

ReferentIn: Christine Blab, Hauswirtschaftliche Betriebsleiterin
Termin: 23.10.2019, 18:00 bis 21:00 Uhr
Ort: Schulküche der MS Neunburg vorm Wald, Katzdorfer Straße 18

Termin: 16.01.2020, 18:00 bis 21:00 Uhr
Ort: AELF Nabburg, Regensburger Straße 51

Kosten: 5 € pro Person für Kostproben





Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und
Forsten Schwandorf

Johanna Baumann
Regensburger Str. 51
92507 Nabburg

T 09433 896-343
johanna.baumann@aelf-sd.bayern.de