



NETZWERK GENERATION 55plus – ERNÄHRUNG UND BEWEGUNG

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.

ADRESSEN DER 55plus-ZÄMTER

AELF Amberg	Hockenmühlstr. 53 92244 Amberg Telefon: 09621 6024-0 www.aelf-am.bayern.de/ generation55plus	AELF Pfarrkirchen Lächenweg 12 84347 Pfarrkirchen Telefon: 08561 3004-0 www.aelf-pk.bayern.de/ generation55plus	AELF Augsburg Bismarckstraße 62 86391 Stadtbergen Telefon: 0821 43002-0 www.aelf-aub.bayern.de/ generation55plus	AELF Regen Bodenmaiserstr. 25 94209 Regen Telefon: 09321 608-0 www.aelf-r.bayern.de/ generation55plus	AELF Rosenheim Prinzregentenstraße 39 83022 Rosenheim Telefon: 089 1 208-0 www.aelf-eu.bayern.de/ generation55plus	AELF Erding Dr-Ulrich-Weg 4 85425 Erding Telefon: 08122 480-0 www.aelf-ed.bayern.de/ generation55plus	AELF Schwandorf Regensburger Straße 51 92507 Nabburg Telefon: 09433 896-0 www.aelf-sd.bayern.de/ generation55plus	AELF Uffenheim Rothenburger Straße 34 97215 Uffenheim Telefon: 09842 208-0 www.aelf-uf.bayern.de/ generation55plus	AELF Kaufbeuren Heizahnstrasse 14 87600 Kaufbeuren Telefon: 08341 9002-0 www.aelf-kb.bayern.de/ generation55plus	AELF Kempten Adenauerring 97 87439 Kempten (Allgäu) Telefon: 0831 52147-0 www.aelf-ke.bayern.de/ generation55plus
■ Standorte des Netzwerks Generation 55plus – Ernährung/Gemeinschaftsverpflegung am den Ämtern für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten	■ Standorte des Netzwerks Generation 55plus – Ernährung und Bewegung in Bayern (orange) und die 3 Fachzentren Ernährung und Bewegung (grün), wo Modellvorhaben erprobt werden.									

STANDORTE DER NETZWERKE GENERATION 55plus IN BAYERN



■ Standorte des Netzwerks Generation 55plus – Ernährung/Gemeinschaftsverpflegung am den Ämtern für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten

Die 10 Standorte des Netzwerks Generation 55plus – Ernährung und Bewegung in Bayern (orange) und die 3 Fachzentren Ernährung und Bewegung (grün), wo Modellvorhaben erprobt werden.

Anmeldung und Information unter www.stmelf.bayern.de/generation55plus

www.ernaehrung.bayern.de

Ernährung Bayern



BAYERN DIREKT ist der direkte Draht zur Bayerischen Staatsregierung.
Unter Telefon 089 12220 oder per E-Mail unter drakat@bayern.de.
Herausgeber: Bayerisches Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Ludwigstraße 2, 80539 München. www.ernaehrung.bayern.de.
Nr. 08282017 · Stand: Dezember 2017 · Redaktion: Referat Grundsatzanleitungen der Ernährung · Gestaltung: Kochan & Partner, München · Bildnachweis: MonkeyBusiness, WavebreakMediaMicro/ fotolia.com

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



**Bewusst genießen,
täglich bewegen!**

Gesund und aktiv älter werden – das möchte jeder! Eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung sind dafür zwei wichtige Voraussetzungen. Sie tragen entscheidend zu Gesundheit, Lebensfreude und Selbstständigkeit bis ins hohe Alter bei. Mit seinen Netzwerken Generation 55plus – Ernährung und Bewegung unterstützt das Bayerische Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Menschen in der zweiten Lebenshälfte bei der Umsetzung eines gesundheitsförderlichen Lebensstils. Dafür arbeiten Experten an 10 Ämtern für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (AELF) in Bayern in lokalen Netzwerken zusammen und bieten gemeinsam alltagsnahe Bildungsveranstaltungen zur Ernährung und Bewegung ab der Lebensmitte an.

GEMEINSAM MEHR ERREICHEN! UNSERE ZIELE:

Mit den Angeboten unserer Netzwerke möchten wir > Menschen der Generation 55plus für eine ausgewogene, genussvolle Ernährung und mehr Alltagsbewegung begeistern und > praktische Tipps und Anregungen für die tägliche Umsetzung geben.

KLEINE SCHRITTE, GROSSE WIRKUNG!

Untersuchungen zeigen: Änderungen des persönlichen Lebensstils zählen sich in jedem Alter aus! Es ist also nie zu spät, um sich bewusst zu ernähren und mehr Bewegung in den Alltag zu bringen. Oft wird schon durch kleine Veränderungen ein großer Beitrag zu mehr Wohlbefinden und Gesundheit geleistet. In unseren Vorträgen und Workshops erhalten ältere Erwachsene dafür wertvolle Impulse.

UNSERE ANGEBOTE...

> geben praxisnahe Anregungen für jeden Tag, > veranschaulichen theoretische Inhalte leicht verständlich und alltagstauglich.

> werden von qualifizierten und geschulten Referenten durchgeführt. > können bei Interesse auch für bestehende Gruppen (z. B. Seniorengruppen) durchgeführt werden. > sind überwiegend kostenfrei. > leisten somit einen verlässlichen Beitrag zur Ernährungs- und Bewegungsbildung in der Region!

GENUSS KENNT KEINE ALTERTSGRENZE!

Themen unserer Ernährungsangebote sind:

- > Ausgewogen essen ab der Lebensmitte
- > Ernährung für starke Knochen
- > Ernährung für ein gesundes Herz
- > Trinken und Getränke
- > Kräuter und Gewürze
- > Nahrungsergänzungsmittel im Alter
- > Ernährungspraxis:
 - Männer 55plus lernen ausgewogen kochen
 - Ausgewogen Kochen für den kleinen Haushalt

AKTIV BLEIBEN, DAS LEBEN GENIESSEN!

Themen unserer Bewegungsangebote sind:

- > Im Alltag mehr bewegen
- > Bewegung für ein starkes Herz
- > Bewegung für starke Knochen
- > Kraft und Balance
- > Koordination
- > Beweglichkeit
- > Alltagsbewegung draußen

WIR BIETEN...

alltagsnahe und praxisorientierte Bildungsveranstaltungen für Menschen der Generation 55plus zu den Themen Ernährung und Bewegung ab der Lebensmitte.

WIR KOORDINIEREN...

ein Netzwerk u. a. aus Ernährungs- und Bewegungs-experten, SeniorenbauträgerInnen, Vertretern von Vereinen, Institutionen, Wohlfahrtsverbänden, Behörden und Bildungseinrichtungen.

WIR VERMITTELN...

Ernährungs- und Bewegungsexperten und verweisen auf weiterführende Angebote der Gesundheitsförderung und Prävention für ältere Menschen in der Region.

WIR ERPROBEN...

an unseren drei Fachzentren Ernährung/Gemeinschafts-verpflegung in Augsburg, Ebersberg und Landsberg neue Angebotsformate für die Generation 55plus.

GUT ZU WISSEN...

Unsere Angebote richten sich in erster Linie an Gesunde und stellen keine Behandlungsmaßnahme dar. Personen, die unter chronischen Beschwerden bzw. Erkrankungen (z. B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen) leiden, bitten wir bei Fragen zu einer Behandlung oder Therapie einen Arzt zu befragen.

Anmeldung und Information unter www.stmelf.bayern.de/generation55plus