



## Veranstaltungsangebot Netzwerk Generation 55plus

---



**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. Eine bedarfsgerechte Ernährung und ausreichend Bewegung – vor allem im Alltag – fördern Gesundheit und Wohlbefinden und tragen dazu bei, Selbständigkeit 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.**

### **Gruppenbuchungen und Präsenzveranstaltungen.**

- Die Angebote sind kostenfrei. In einigen Fällen kann ein kleiner Unkostenbeitrag für Lebensmittel anfallen.
- Die Mindest-Teilnehmerzahl beträgt 8 Personen.
- Dauer der Veranstaltung: 90 Minuten (Theorieveranstaltungen), bzw. max. 3 Stunden bei Praxisveranstaltungen.
- Bei chronischen Beschwerden bzw. Erkrankungen (z. B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen) befragen Sie bitte einen Arzt.

Interessierte Gruppen können einen Termin und Veranstaltungsort individuell zu den im Programmflyer aufgeführten Veranstaltungsthemen wählen.

Bitte wenden Sie sich dazu an die Ansprechpartnerin Christiane Huebner.

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

Ansprechpartnerin: Christiane Huebner, Tel. 08031/3004 1209

### **Onlineseminare**

Für die Teilnahme benötigen Sie einen Computer, Laptop, Smartphone oder Tablet mit Internetanschluss. Über ein Mikrofon (integriert oder als Headset) können sie sich während des Seminars mündlich beteiligen. Falls Sie nicht über die genannten Ausstattungen verfügen, können Sie sich auch über Ihr Telefon in das Seminar einwählen und zuhören. Am Tag vor der Veranstaltung erhalten Sie per E-Mail die Einwahldaten zum Onlineseminar.

## **Ernährung**

### **Richtig Trinken- (k)ein Problem**

Wasser – Quell des Lebens! Ausreichend zu trinken bedeutet fit und leistungsfähig zu sein. Im Laufe des Lebens fällt das Trinken jedoch vielen Menschen schwer und Wasser schmeckt häufig zu „fad“. Erfahren Sie bei uns, wie Sie „richtig auftanken“ und Trinken wieder zum Genuss anstatt zur lästigen Pflicht wird.

Praxisorientierter Vortrag mit Austausch

**Referentin: Doris Bernhofer**

### **Genussvoll und bewusst - Ernährung ab der Lebensmitte**

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 gleichbleibt, werden eine gezielte Lebensmittelauswahl und tägliche Bewegung immer wichtiger. Worauf es dann ankommt und wie eine ausgewogene Ernährung und ein „Plus“ an Bewegung ganz leicht im Alltag gelingen, erfahren Sie bei uns.

Praxisorientierter Vortrag mit Austausch

**Referentin: Doris Bernhofer**

### **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 in diesem Angebot.

Praxisorientierter Vortrag mit Austausch

**Referentin: Doris Bernhofer**

### **Genussvoll essen und das Herz stärken**

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 spielen eine Rolle? Und wie gelingt ein herzfreundlicher Lebensstil im Alltag?

Antworten erhalten Sie in diesem Angebot. Zudem erfahren Sie mehr über die geschmackliche Vielfalt pflanzlicher Öle und deren Einsatz in der Küche!

Praxisorientierter Vortrag mit Austausch

**Referentin: Doris Bernhofer**

### **Nahrungsergänzungsmittel im Alter: Nutzen oder Risiko?**

Ab der Lebensmitte verändern sich Körper und Stoffwechsel. Der Energiebedarf sinkt, der Nährstoffbedarf bleibt gleich oder erhöht sich. Wie kann die Ernährung daran angepasst werden? Mehr essen? Besser essen? Sind Nahrungsergänzungsmittel die Lösung? Erfahren Sie, was hinter den Präparaten steckt, wann sie sinnvoll sein können und worauf es bei einer ausgewogenen Ernährung ankommt.

Praxisorientierter Vortrag mit Austausch

**Referentin: Doris Bernhofer**

### **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! Willkommen sind v. a. Koch-Anfänger oder Ungeübte.

**Referentin: Johanna Alqut**

**Termine auf Anfrage**

## ***Bewegung***

### **Damit die Puste nicht ausgeht: Bewegung für ein starkes Herz**

Aktiv und in Bewegung bleiben: Für den Erhalt von Gesundheit und Wohlbefinden ist das mehr als die halbe Miete! Welche Bewegungsarten zur Stärkung von Herz und Kreislauf besonders zu empfehlen sind und warum sich körperliche Aktivität so positiv auf Ihre Gesundheit auswirkt, das erfahren Sie in diesem „bewegten“ Angebot.

**Referenten: Lena Pietsch, Dr. Anton Schuhegger**

### **Aktivität und Bewegung: Stellschrauben für starke Knochen**

Aktivität und Bewegung sind neben der Ernährung die zentralen „Stellschrauben“, wenn es um die Stärkung der Knochen und damit auch um die Vorbeugung von Osteoporose geht. In diesem „bewegten“ Angebot erhalten Sie Informationen zu den Grundlagen „knochenstarker“ Bewegung und lernen viele geeignete Übungen kennen.

**Referenten: Lena Pietsch, Dr. Anton Schuhegger**

### **In Balance bleiben... für Gesundheit und Lebensqualität**

Standfestigkeit, eine gute Balance und ausreichend Kraft sind ganz entscheidend, denn sie reduzieren das Risiko für Stürze! Lernen Sie Übungen kennen, mit denen Sie Gleichgewicht, Koordination und Kraft täglich trainieren können und erfahren Sie mehr über die „Wunderpille Bewegung“.

**Referenten: Lena Pietsch, Dr. Anton Schuhegger**

## Wanderung

**Wer rastet, der rostet**

### **Ehemaliges Landesgartenschau Gelände Rosenheim**

Bewegung fördert Gesundheit und Wohlbefinden und hilft dabei körperlich und geistig fit zu bleiben. An der frischen Luft und in Gesellschaft macht sie zudem doppelt Spaß! Erfahren Sie bei einer Wanderung über das ehemalige Landesgartenschau Gelände mehr über die „Wunderpille Bewegung“. Unser Referent zeigt einfache und alltagstaugliche Übungen für mehr Kraft, Beweglichkeit und Koordination.

**Referent Dr. Anton Schuegger**

**Termine auf Anfrage**

## ***Ernährung und Bewegung bei Demenz***

**Zielgruppe: Personen, die Menschen mit Demenz im häuslichen Umfeld und im ambulanten Dienst betreuen oder pflegen. Dazu gehören pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz und haupt- und ehrenamtlich Betreuende von Menschen mit Demenz.**

Betreuungspersonen von Demenzerkrankten für das Thema Ernährung bei Demenz sensibilisiert und befähigt, Veränderungen in der Ernährungssituation des Betroffenen frühzeitig zu erkennen und angemessene Unterstützung zu leisten.

Im Bereich Bewegung werden die Betreuungspersonen dafür sensibilisiert, Veränderungen in den motorischen Fähigkeiten frühzeitig wahrzunehmen, zu realisieren und den Umständen entsprechende Hilfestellung und Unterstützung zu leisten.

Praxisorientierter Vortrag mit Austausch

**Referentinnen: Lena Pietsch, Christina Lipp-Himmer**

**Termine auf Anfrage**

Veranstalter und Herausgeber  
Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Rosenheim  
Prinzregentenstraße 39, 83022 Rosenheim  
Tel.08031 3004-1000, Fax 08031 3004-1599  
[poststelle@aelf-ro.bayern.de](mailto:poststelle@aelf-ro.bayern.de)  
Stand: Oktober 2023  
Bildnachweis:© Monkey Business - fotolia.com

