



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.

STANDORTE DER NETZWERKE GENERATION 55plus IN BAYERN



■ Standorte des Netzwerks Generation 55plus
■ Fachzentren Ernährung/Gemeinschaftsverpflegung an 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/Gemeinschaftsverpflegung (grün), wo Modellvorhaben erprobt werden.

ADRESSEN DER 55plus-ÄMTER UND ANSPRECHPARTNERINNEN

AELF Regensburg
Bodenmaierstr. 25
94209 Regensburg
Sabrina Bauer
Telefon: 09921 608-0
www.aelf-rg.bayern.de/generation55plus

AELF Erding
Dr.-Ulrich-Weg 4
85435 Erding
Eva Kristlbauer
Telefon: 08122 480-0
www.aelf-ed.bayern.de/generation55plus

AELF Uffenheim
Rothenburger Strasse 34
97215 Uffenheim
Lisa Huber
Telefon: 09842 208-0
www.aelf-uf.bayern.de/generation55plus

AELF Deggendorf
Graflinger Straße 81
94469 Deggendorf
Maria Boyen
Telefon: 0991 208-0
www.aelf-dg.bayern.de/generation55plus

AELF Rosenheim
Prinzregentenstraße 39
83022 Rosenheim
Telefon: 08031 3004-0
www.aelf-ro.bayern.de/generation55plus

AELF Schwandorf
Regensburger Straße 51
92507 Nabburg
Telefon: 09433 896-0
www.aelf-sd.bayern.de/generation55plus

AELF Kempten
Adenauerring 97
87439 Kempten (Allgäu)
Jessica Ried
Telefon: 0831 52147-0
www.aelf-ke.bayern.de/generation55plus

AELF Kaufbeuren
Heinzelmannstraße 14
87600 Kaufbeuren
Sabine Schäfer
Telefon: 08341 9002-0
www.aelf-kf.bayern.de/generation55plus

AELF Pfarrkirchen
Lärchenweg 12
84347 Pfarrkirchen
Katharina Hainzmeier
Telefon: 08561 3004-0
www.aelf-pk.bayern.de/generation55plus

AELF Amberg
Hockermühlstr. 53
92224 Amberg
Theresia Troppmann
Telefon: 09621 6024-0
www.aelf-am.bayern.de/generation55plus

ADRESSEN DER 55plus-FACHZENTREN ERNÄHRUNG/ GEMEINSCHAFTSVERPFLEGUNG AN DEN ÄMTERN FÜR ERNÄHRUNG, LANDWIRTSCHAFT UND FORSTEN

AELF Ebersberg
Wasserburger Straße 2
85560 Ebersberg
Franziska Schwarz
Tel.: 08092 2699-0
www.aelf-eb.bayern.de/generation55plus

AELF Landshut
Klötzlmüllerstraße 3
84034 Landshut
Sabine Schichler
Tel.: 0871 603-0
www.aelf-la.bayern.de/generation55plus

AELF Augsburg
Bismarckstraße 62
86391 Stadtbergen
Tina Gareis
Tel.: 0821 43002-0
www.aelf-au.bayern.de/generation55plus

Impressum

Herausgeber: Bayerisches Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Ludwigstraße 2, 80539 München · www.stmelf.bayern.de – www.ernaehrung.bayern.de · E-Mail: info@stmelf.bayern.de · Nr. 08282017 · **Stand:** Dezember 2017 · **Redaktion:** Referat Grundsatzangelegenheiten der Ernährung · **Gestaltung:** Kochan & Partner, München · **Bildnachweis:** Monkey Business, WavebreakMediaMicro/fotolia.com



BAYERN DIREKT ist Ihr direkter Draht zur Bayerischen Staatsregierung. Unter Telefon 089 122220 oder per E-Mail unter direkt@bayern.de erhalten Sie Informationsmaterial und Broschüren, Auskunft zu aktuellen Themen und Internetquellen sowie Hinweise zu Behörden, zuständigen Stellen und Ansprechpartnern bei der Bayerischen Staatsregierung.



Netzwerk Generation 55plus

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

Ernährung Bayern

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 Selbständigkeit 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 (ÄELF) in Bayern in lokalen Netzwerken zusammen und bieten gemeinsam alltags- und praxisnahe 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 zahlen 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 ALTERSGRENZE!

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

Netzwerk Generation 55plus – Ernährung und Bewegung

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 Bewegungsexperten, Seniorenbeauftragten, 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/Gemeinschaftsverpflegung in Augsburg, Ebersberg und Landshut neue Angebotsformate für die Generation 55plus.