



## 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 Regen**  
Bodenmaierstr. 25  
94209 Regen  
Sabrina Bauer  
Telefon: 09921 608-0  
[www.aelf-rg.bayern.de/generation55plus](http://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](http://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](http://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](http://www.aelf-dg.bayern.de/generation55plus)

**AELF Rosenheim**  
Prinzregentenstraße 39  
83022 Rosenheim  
Telefon: 08031 3004-0  
[www.aelf-ro.bayern.de/generation55plus](http://www.aelf-ro.bayern.de/generation55plus)

**AELF Schwandorf**  
Regensburger Straße 51  
92507 Nabburg  
Telefon: 09433 896-0  
[www.aelf-sd.bayern.de/generation55plus](http://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](http://www.aelf-ke.bayern.de/generation55plus)

**AELF Kaufbeuren**  
Heinzelmannstraße 14  
87600 Kaufbeuren  
Sabine Schäfer  
Telefon: 08341 9002-0  
[www.aelf-kf.bayern.de/generation55plus](http://www.aelf-kf.bayern.de/generation55plus)

**AELF Pfarrkirchen**  
Lärchenweg 12  
84347 Pfarrkirchen  
Katharina Hainzmeier  
Telefon: 08561 3004-0  
[www.aelf-pk.bayern.de/generation55plus](http://www.aelf-pk.bayern.de/generation55plus)

**AELF Amberg**  
Hockermühlstr. 53  
92224 Amberg  
Theresia Troppmann  
Telefon: 09621 6024-0  
[www.aelf-am.bayern.de/generation55plus](http://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](http://www.aelf-eb.bayern.de/generation55plus)

**AELF Landshut**  
Klötzlmüllerstraße 3  
84034 Landshut  
Sabine Schichler  
Tel.: 0871 603-0  
[www.aelf-la.bayern.de/generation55plus](http://www.aelf-la.bayern.de/generation55plus)

**AELF Augsburg**  
Bismarckstraße 62  
86391 Stadtbergen  
Tina Gareis  
Tel.: 0821 43002-0  
[www.aelf-au.bayern.de/generation55plus](http://www.aelf-au.bayern.de/generation55plus)

### Impressum

**Herausgeber:** Bayerisches Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Ludwigstraße 2, 80539 München · [www.stmelf.bayern.de](http://www.stmelf.bayern.de) – [www.ernaehrung.bayern.de](http://www.ernaehrung.bayern.de) · E-Mail: [info@stmelf.bayern.de](mailto: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](mailto: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.