



## Veranstaltungsangebot Netzwerk Generation 55plus September bis Dezember 2021

---



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.

### Online-Seminare

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 Online-Seminar.

### Gruppenbuchungen und Präsenzveranstaltungen.

Alle unsere Kurse sind kostenfrei. Die Teilnehmerzahl beträgt mindestens 8 Personen. Bitte beachten Sie, dass ein entsprechendes Hygienekonzept für den Veranstaltungsort vorliegen und eingehalten werden muss.

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

## 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

**Mo., 27.09.2021, 16:00 bis 17:30 Uhr Referentin: Doris Bernhofer, Online**

### Ernährung ab der Lebensmitte und das Immunsystem stärken

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

**Mi., 22.09.2021, 18:00 bis 19:30 Uhr Referentin: Cornelia Opielka, Online**

**Mo., 29.11.2021, 11:00 bis 12:30 Uhr Referentin: Doris Bernhofer,  
Bürgerhaus Raubling, Holzbreitenweg 6**

### **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

**Mi., 13.10.2021, 18:00 bis 19:30 Uhr Referentin: Cornelia Opielka, Online**

### **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

**Mo., 25.10.2021, 16:00 bis 17:30 Uhr Referentin: Doris Bernhofer, Online**  
**Mi., 17.11.2021, 18:00 bis 19:30 Uhr Referentin: Cornelia Opielka, Online**

### **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

## ***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.

**Mo., 13.09.2021, 17:30 bis 19:00 Uhr Referent: Dr. Anton Schuegger, Online**  
**Mo., 11.10.2021, 17:30 bis 19:00 Uhr Referent: Dr. Anton Schuegger, Online**  
**Mi., 03.11.2021; 19:00 bis 20:30 Uhr Referentin: Lena Pietsch, Online**  
**Mi., 01.12.2021, 19:00 bis 20:30 Uhr Referentin: Lena Pietsch, Online**

### **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.

**Mi., 29.09.2021, 19:00 bis 20:30 Uhr Referentin: Lena Pietsch, Online**  
**Mo., 18.10.2021, 19:00 bis 20:30 Uhr Referentin: Lena Pietsch, Online**  
**Mo., 22.11.2021, 19:00 bis 20:30 Uhr Referentin: Lena Pietsch, Online**

## **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“.

<b>Mo., 20.09.2021,</b>	<b>17:30 bis 19:00 Uhr</b>	<b>Referent: Dr. Anton Schuegger, Online</b>
<b>Mo., 04.10.2021,</b>	<b>17:30 bis 19:00 Uhr</b>	<b>Referent: Dr. Anton Schuegger, Online</b>
<b>Mi., 20.10.2021,</b>	<b>19:00 bis 20:30 Uhr</b>	<b>Referentin: Lena Pietsch, Online</b>
<b>Mo., 15.11.2021,</b>	<b>18:30 bis 20:00 Uhr,</b>	<b>Referentin: Lena Pietsch,</b>

**Bürgerhaus Raubling, Holzbreitenweg 6**

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: Juni 2021  
Bildnachweis:© Monkey Business - fotolia.com

