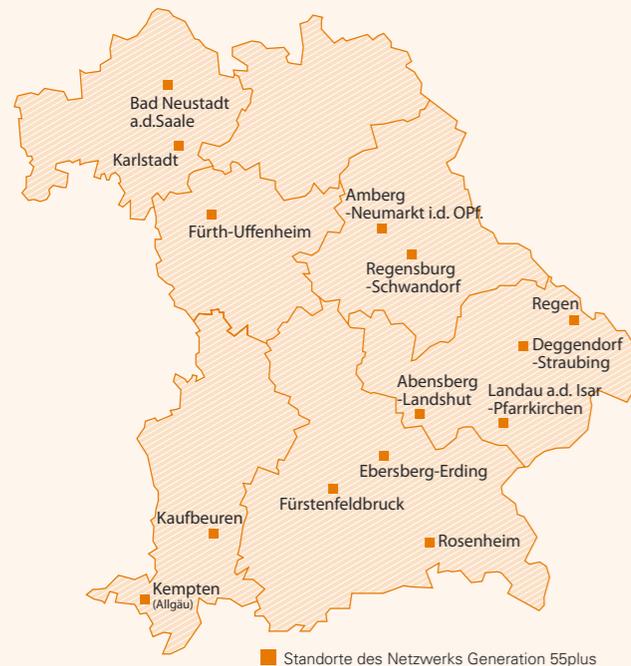




## NETZWERK GENERATION 55plus – ERNÄHRUNG UND BEWEGUNG

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



Die 14 Standorte des Netzwerks Generation 55plus –  
Ernährung und Bewegung in Bayern.

### ÄMTER MIT NETZWERK GENERATION 55PLUS IN BAYERN

#### Unterfranken

**AELF Bad Neustadt a.d.Saale**  
Otto-Hahn-Straße 17  
97616 Bad Neustadt a.d.Saale  
Telefon: 09771 61020  
[www.aelf-ns.bayern.de](http://www.aelf-ns.bayern.de)

**AELF Karlstadt**  
Ringstraße 51  
97753 Karlstadt  
Telefon: 09353 7908-0  
[www.aelf-ka.bayern.de](http://www.aelf-ka.bayern.de)

#### Mittelfranken

**AELF Fürth-Uffenheim**  
Rothenburger Straße 34  
97215 Uffenheim  
Telefon: 09842 208-0  
[www.aelf-fu.bayern.de](http://www.aelf-fu.bayern.de)

#### Oberpfalz

**AELF Amberg-Neumarkt i.d.OPf.**  
Höckermühlstraße 53  
92224 Amberg  
Telefon: 09621 6024-0  
[www.aelf-na.bayern.de](http://www.aelf-na.bayern.de)

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

#### Niederbayern

**AELF Regen**  
Bodenmaier Straße 25  
94209 Regen  
Telefon: 09921 608-0  
[www.aelf-rg.bayern.de](http://www.aelf-rg.bayern.de)

**AELF Deggendorf-Straubing**  
Amanstraße 21 a  
94469 Deggendorf  
Telefon: 0991 208-0  
[www.aelf-ds.bayern.de](http://www.aelf-ds.bayern.de)

**AELF Abensberg-Landshut**  
Klözlmüllerstraße 3  
84034 Landshut  
Telefon: 0871 603-0  
[www.aelf-al.bayern.de](http://www.aelf-al.bayern.de)

**AELF Landau a.d.Isar-Pfarrkirchen**  
Lärchenweg 12  
84347 Pfarrkirchen  
Telefon: 08561 3004-0  
[www.aelf-lp.bayern.de](http://www.aelf-lp.bayern.de)

#### Oberbayern

**AELF Ebersberg-Erding**  
Dr.-Ulrich-Weg 4  
85435 Erding  
Telefon: 08122 480-0  
[www.aelf-ee.bayern.de](http://www.aelf-ee.bayern.de)

**AELF Fürstenfeldbruck**  
Kaiser-Ludwig-Straße 8 a,  
82256 Fürstenfeldbruck  
Telefon: 08141 3223-0  
[www.aelf-ff.bayern.de](http://www.aelf-ff.bayern.de)

**AELF Rosenheim**  
Prinzregentenstraße 39  
83022 Rosenheim  
Telefon: 08031 3006-1000  
[www.aelf-ro.bayern.de](http://www.aelf-ro.bayern.de)

#### Schwaben

**AELF Kaufbeuren**  
Am Grünen Zentrum 1  
87600 Kaufbeuren  
Telefon: 08341 9002-0  
[www.aelf-kf.bayern.de](http://www.aelf-kf.bayern.de)

**AELF Kempten (Allgäu)**  
Adenauerring 97  
87439 Kempten (Allgäu)  
Telefon: 0831 52613-0  
[www.aelf-ke.bayern.de](http://www.aelf-ke.bayern.de)

### BILDUNGSANGEBOTE IM ÜBERBLICK UND ANMELDUNG

Einen Überblick über unsere Bildungsangebote in Präsenz und online sowie die Möglichkeit zur Anmeldung finden Sie unter:

[www.stmelf.bayern.de/generation55plus](http://www.stmelf.bayern.de/generation55plus)

oder scannen Sie diesen QR-Code



#### Impressum

**Herausgeber:** Bayerisches Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft, Forsten und Tourismus, 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) · **Stand:** 2024 · Nr. 08282017 · **Redaktion:** Referat Grundsatzangelegenheiten der Ernährung · **Gestaltung:** Kochan & Partner, München · **Bildnachweis:** MonkeyBusiness, 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!



## 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.

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, Forsten und Tourismus Menschen in der zweiten Lebenshälfte bei der Umsetzung eines gesundheitsförderlichen Lebensstils.

Dafür arbeiten Fachkräfte an 14 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.

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.
- > führen qualifizierte und geschulte Fachkräfte durch.
- > sind bei Interesse auch für bestehende Gruppen, z. B. Seniorengruppen, möglich.
- > 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
- > Ernährung bei Demenz
- > Ernährungspraxis für die Generation 55plus:
  - Männer 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
- > Bewegung bei Demenz

### 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.

### 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.

### WIR BIETEN...

Unsere Veranstaltungen bieten wir in Präsenz und online an. Eine Übersicht und Anmeldeöglichkeit finden Sie unter: [www.stmelf.bayern.de/generation55plus](http://www.stmelf.bayern.de/generation55plus)