



Terminankündigung | 17.04.2026

Mit Genuss und Spaß - Veranstaltungen für Aktive ab 55

Kaufbeuren, 17.04.2026 - Das Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Kaufbeuren und seine Kooperationspartner laden alle Interessierten herzlich zu folgenden Veranstaltungen im **Mai 2026** innerhalb des Netzwerks "Generation 55plus" ein.

Ernährungsvortrag | „Genussvoll essen, das Herz stärken“

Mit einer ausgewogenen Ernährung stärken Sie Herz und Gefäße. Eine besondere Rolle spielt dabei der bewusste Einsatz von Fetten und Ölen. Welche Fette sind günstig/ungünstig? Was ist der Unterschied zwischen raffinierten und nativen Ölen? Und was gehört sonst noch zu einem „herzgesunden Lebensstil“ dazu? Dies und mehr erfahren Sie bei uns.

Entdecken Sie an unserer Genussinsel die geschmackliche Vielfalt pflanzlicher Öle und erfahren Sie mehr über deren Einsatz in der Küche.

- Dienstag, 05. Mai 2026
- 17:00 – 18:30 Uhr
- Referentin: Andrea Passenberg | Diplom Ökotrophologin
- Kooperationspartner: Quartiersmanagement Buchloe
- Veranstaltungsort:
 - Generationenhaus Buchloe
 - Kaufbeurer Straße 4, 86807 Buchloe

Seite 1 von 4

- Teilnahme: kostenfrei
- **Anmeldeschluss: 30.04.2026**

Kochpraxis|

Kochen für den kleinen Haushalt: Gesundes für den Sonntagsbrunch!

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, z.B. in den sonntäglichen Speiseplan bringen. Wie Ihnen das gelingt und worauf es bei der Ernährung ab der Lebensmitte ankommt, erfahren Sie in dieser Praxisveranstaltung!

- Donnerstag, 07.05. 2026
- 17:30 – 20:30 Uhr
- Referentin: Lars Blum | staatl. geprüfter Diätassistent
- Kooperationspartner: Quartiersmanagement Buchloe
- Veranstaltungsort:
 - Generationenhaus Buchloe
 - Kaufbeurer Straße 4, 86807 Buchloe
- **Anmeldeschluss: 30.04.2026**

Ein Unkostenbeitrag für Lebensmittel von 5,- Euro ist vor Ort an die Referentin zu zahlen.

Bitte bringen Sie eine Schürze, Geschirrtuch und Gefäße für übrige Speisen mit.

Ernährungsvortrag |

„Genussvoll essen, das Herz stärken“

Mit einer ausgewogenen Ernährung stärken Sie Herz und Gefäße. Eine besondere Rolle spielt dabei der bewusste Einsatz von Fetten und Ölen. Welche Fette sind günstig/ungünstig? Was ist der Unterschied zwischen raffinierten und nativen Ölen? Und was gehört sonst noch zu einem „herzgesunden Lebensstil“ dazu? Dies und mehr erfahren Sie bei uns.

Entdecken Sie an unserer Genussinsel die geschmackliche Vielfalt pflanzlicher Öle und erfahren Sie mehr über deren Einsatz in der Küche.

- Mittwoch, 13. Mai 2026
- 17:00 – 18:30 Uhr
- Referentin: Friederike Konrad | staatl. geprüfte Diätassistentin
- Veranstaltungsort:
 - Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten
 - Am Grünen Zentrum 1, 87600 Kaufbeuren
- Teilnahme: kostenfrei
- **Anmeldeschluss: 08.05.2026**

Kochpraxis |

„Kochen für den kleinen Haushalt: Leckerer für starke Knochen!“

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 Leckerer für starke Knochen in den täglichen Speiseplan bringen. Wie Ihnen das gelingt und welche Herausforderungen bei der Ernährung ab der Lebensmitte entstehen, erfahren Sie in dieser Praxisveranstaltung.

Bitte bringen Sie eine Schürze, ein Geschirrtuch und Gefäße für übrige Speisen mit. Für Lebensmittelunkosten sind vor Ort 5,-Euro an die Referentin zu zahlen.

- Freitag, 22. Mai 2026
- 16:00 – 19:00 Uhr
- Referentin: Rosi Stadler | Hauswirtschaftsmeisterin
- Kooperationspartner: offene Behindertenarbeit Ostallgäu
- Veranstaltungsort:
 - Haus der Begegnung
 - Jahnstraße 12, 87616 Marktoberdorf
- **Anmeldeschluss: 18.05.2026**



Bildunterschrift: Generation 55plus

Bildnachweis: (c) PantherMedia / pressmaster (Abdruck honorarfrei)