



GESUNDE REGION HANNOVER

HANNOVER
ER

*Auftaktveranstaltung
am 08. März 2019*



REGION HANNOVER –
ein guter Ort für genussvolles Essen

Auftaktveranstaltung und Folgeprogramm



GESUNDHEITSPLENUM
für die Region Hannover



Region Hannover



Liebe Bürgerinnen & Bürger,

Essen ist mit vielen Emotionen verbunden: Ein Abendessen mit Freunden oder im Kreis der Familie bedeutet für die meisten von uns Freude und Entspannung. Die tägliche Frage hingegen nach dem „was essen wir heute?“ kann gerade bei Müttern und Vätern Stress auslösen, während der Gang über einen der vielen Wochenmärkte in der Region unsere Sinne anregt. Aber nicht nur unser Gefühl, auch unser körperliches Wohlbefinden hängt eng mit unseren Essgewohnheiten zusammen – mit der richtigen Ernährung beeinflussen wir direkt unsere Gesundheit.

Was steckt in unseren Lebensmitteln? Warum fällt es mir so schwer, mich gesund zu ernähren? Wo kann ich regionale Produkte kaufen? Auf diese und weitere Fragen gibt die Veranstaltung „Region Hannover – ein guter Ort für genussvolles Essen“ des Gesunde Städte-Netzwerks am 8. März im Haus der Region Antworten. Gemeinsam mit unseren Partnerinnen und Partnern laden wir Sie herzlich ein, sich über die Vielfalt des Themas Ernährung zu informieren. Außerdem erhalten Sie viele praktische Tipps und Anregungen für das richtige Essen im Alltag. In dem Zeitraum bis Ende Mai bieten Ihnen zudem viele Einrichtungen in der Region Hannover Veranstaltungen rund um Ernährung an – vom Besuch eines Wasserwerkes über Vorträge bis hin zu Kochkursen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß und vor allem genussvolle Stunden!

Ihr

Hauke Jagau
Regionspräsident

Inhaltsverzeichnis

Leichte Sprache	5
Einleitung.....	6
Programm Auftaktveranstaltung 08.03.2019	8
Beschreibung der Themenecken	10
Hinweise	14
Anmeldeformular	15
Leichte Sprache	16
Veranstaltungen März bis Mai 2019	18
Bauernmärkte in der Region Hannover	35
Vorankündigungen Veranstaltungen Juni bis Dez. 2019	37

LEICHTE SPRACHE

Gesunde Region Hannover



Die Region Hannover gehört zum Gesunde Städte-Netzwerk. Die Städte wollen, dass ihre Bürgerinnen und Bürger gesund leben. Und etwas für ihre Gesundheit machen.

Gutes [Gesundes] Essen ist wichtig. Für den Körper. Und für die gute Laune.

In der Region Hannover gibt es viele Veranstaltungen zum Thema ‚Essen und Ernährung‘.

Die erste Veranstaltung ist am 8. März 2019. Im Haus der Region in Hannover.

Dazu laden wir Sie herzlich ein.

Das Programm für den 8. März finden Sie auf den nächsten Seiten. Es gibt Vorträge, Beratungen, Informationen und viel mehr.

Auf Seite 15 ist ein Anmelde-Formular. Damit können Sie sich anmelden.

Die Anmeldung muss bis zum 3. März 2019 bei uns sein.

Wir freuen uns auf Sie!

Mehr Veranstaltungen zum Thema ‚Essen‘ finden Sie im 2. Teil von diesem Heft.



Einleitung zur Veranstaltung

Diese Broschüre informiert Sie über die Auftaktveranstaltung „Region Hannover – ein guter Ort für genussvolles Essen“, die am 8. März stattfindet und über den bis Ende Mai andauernden Aktionszeitraum.

Die Broschüre unterteilt sich in zwei Bereiche: In dem ersten Teil finden Sie Informationen zu der Auftaktveranstaltung, die im Rahmen der Mitgliedschaft der Region Hannover im nationalen Gesunde Städte-Netzwerk am 8. März im Haus der Region in Hannover stattfindet. Nach spannenden Vorträgen können Sie in vier Themenecken viel Wissenswertes über das Thema Ernährung erfahren. Am Ende des ersten Teils der Broschüre finden Sie das entsprechende Anmeldeformular, mit dem Sie sich ab dem 15. Januar 2019 einen Platz bei der Auftaktveranstaltung sichern können.

Da Ernährung ein spannendes und vielfältiges Thema ist, möchten wir Ihnen mit dem zweiten Teil der Broschüre die Gelegenheit geben, weitere Veranstaltungen im Zeitraum März bis Ende Mai im Gebiet der Region Hannover zu besuchen. Sie finden eine Auflistung von Angeboten einzelner Einrichtungen und Institutionen, die bereits bei der Auftaktveranstaltung dabei sind. Das reicht von einer Führung durch ein Wasserwerk über themenbezogene Fachvorträge bis hin zu Kochkursen. Die Anmeldungen für diese Veranstaltungen erfolgen direkt bei dem jeweiligen Anbieter.

Ergänzend hierzu finden Sie eine Auflistung weiterer Veranstaltungen, die außerhalb des Aktionszeitraums stattfinden und eine Übersicht der Bauernmärkte in der Region Hannover.

Wir wünschen Ihnen genussvolle Stunden bei den vielfältigen Angeboten in der Region Hannover!



AUFTAKTVERANSTALTUNG

PROGRAMM



Ab 12.30 Uhr **Anmeldung**

13.00 Uhr **Grußwort**
[Hauke Jagau](#) || Regionspräsident der
Region Hannover

13.10 Uhr **Musikalischer Beitrag**
[Holger Kirleis](#) || Pianist, Musikperformer,
Komponist

13.15 Uhr **Einleitung**
[Cora Hermenau](#) || Erste Regionsrätin, Dezer-
nentin für Öffentliche Gesundheit, Sicherheit,
IT und EU-Angelegenheiten

13.30 Uhr **Klang-Erlebnis**
[Holger Kirleis](#) || Pianist, Musikperformer,
Komponist

13.35 Uhr **Iss Dich Gesund – Moderne Ernährungs-
strategie nach der Doc Fleck-Methode**
[Dr. Anne Fleck](#) || Fachärztin für Innere Medizin
und Rheumatologie, Ernährungsmedizin
und Präventivmedizin, Mitglied der „Ernäh-
rungs-Docs“

14.10 Uhr **Musikalische Inspiration**
[Holger Kirleis](#) || Pianist, Musikperformer,
Komponist

14.15 Uhr

**Warum wir anders essen als wir uns
ernähren sollten**

[Dr. Thomas Ellrott](#) || Ernährungspsychologe,
Leiter des Instituts für Ernährungspsychologie
Universität Göttingen, Leiter der Sektion
Niedersachsen der Deutschen Gesellschaft
für Ernährung e. V.

14.50 Uhr

Musik – alle dürfen mitmachen – singen
[Holger Kirleis](#) || Pianist, Musikperformer,
Komponist

15.00 Uhr

Einführung in die Themenecken
[Dr. Cornelia Goesmann](#) || Sprecherin des
Gesundheitsplenums und Vorstandsvorsit-
zende der Bezirksstelle Hannover der Ärzte-
kammer Niedersachsen

15.15 Uhr

Kaffeepause

15.30 Uhr

Themenecken
1. Lebensmittelcheck
2. Ernährungscheck
3. Gesundheitscheck
4. Regionale Angebote



16.30 Uhr

Graphic Recording
[Dipl. Des. Sabine Müller-Wattle](#) || WALTLE-
design

16.50 Uhr

Ausblick
[Dr. Mustafa Yilmaz](#) || Leiter des Fachbereichs
Gesundheit der Region Hannover

17.00 Uhr **Ende**

Moderation: Matthias Apitz

BESCHREIBUNG DER THEMENECKEN

Lebensmittelcheck

Enercity AG

- Herkunft, Aufbereitung und Qualität unseres Trinkwassers
- Leckeres “infused Water“

Landesvereinigung der Milchwirtschaft

- Milchbar mit Milchmixgetränken
- Informationsmaterial zum Thema Milch

Region Hannover – Fachdienst Verbraucherschutz und Veterinärwesen

- Speisekartenkennzeichnung – Inhalte und Erklärungen zur Kennzeichnung in Gastronomie und Gemeinschaftsverpflegung

Region Hannover – Team Jugendzahnpflege

- Zuckerausstellung
- Glücksrad

Schule für Diätassistenten MHH

- „Ballaststoffe die Superhelden unserer Ernährung – Ballaststoffe sind kein Ballast“

Umweltzentrum Hannover e.V.

- „Aroma“-Tisch: regional – bunt – bio – lecker
- Informationen zu regionalen Lebensmitteln und den Zusammenhang von Ernährung und Klimaschutz

Verbraucherzentrale Niedersachsen e.V.

- Nahrungsergänzungsmittel – Wirksamkeit, Sicherheit und Kennzeichnung

Ernährungscheck

AOK Niedersachsen

- Vorstellung der Ernährungsberatung
- Aufzeigen von „Fettfallen“

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.

- Ernährungstrend – Glutenfrei

Netzwerk Ernährung Hannover und Umland

- Informationen zur individuellen Ernährungsberatung
- Meal Prep – Zeit für Genuss

Patientenuniversität an der Medizinischen Hochschule Hannover Institut für Epidemiologie, Sozialmedizin und Gesundheitssystemforschung

- Aufklärung über Ernährungsmythen
- Apps zum Thema Ernährung
- Wie viel Fett steckt wirklich in unseren Lebensmitteln?

Pestel Institut

- Information zur Gründung des Ernährungsrates für die Region Hannover

Schule für Diätassistenten MHH

- Energiebedarfsermittlung: „Check Deinen Energiebedarf“

Gesundheitscheck

Amanda e. V. Frauen Therapie-und Beratungszentrum

- Infos zu Essstörungen
- Vorstellung von Beratungsangeboten

Ärztekammer / Kassenärztliche Vereinigung Nds.

- Blutdruckmessungen
- Aufklärung über gesunde Ernährung

FMGZ Frauen- und Mädchen Gesundheitszentrum

- Essverhalten von Frauen und Männern
- Info zu Beratungsangeboten

Hausärzteverband Hannover

- Gesundheitscheck in der Hausarztpraxis
- Persönliche Beratung

KIBIS – Hannover Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle im Selbsthilfereich

- Präsentation des Selbsthilfesektors in der Region Hannover

Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e. V.

- Vorstellung der Informationsplattform „die initiative“ und der dort beschriebenen Ernährungs- und Gesundheitsprojekte für Kitas und Schulen

Region Hannover – Team Sozialpädiatrie und Jugendmedizin

- Informationen rund um das Thema Kindergesundheit

SportRegion Hannover

- Informationen über Vereinsangebote aus dem Gesundheitsbereich
- Smoothie-SportsBar

Regionale Angebote

Ada-und-Theodor-Lessing-Volkshochschule

- Weiterbildungsmöglichkeiten im Themenbereich Ernährung und Gesundheit
- Quizrad
- Ausblick auf die Ausstellung „Überlebensmittel“

Ev. Familienbildungsstätte Hannover

- Präsentation der Gesundheitsangebote

Förderverein Bauernmarkt Hannover e.V.

- Bauernmärkte in der Stadt und in der Region Hannover
- Regionale Rezepte und Gemüsesticks zum Probieren

Gesund in Stöcken

- Vorstellung des Kochprojektes „Gesund und lecker in allen Jahreszeiten“

Katholische Familienbildungsstätte Hannover

- Infos zu Veranstaltungen im Bereich Kochen und Ernährung
- Vegane und gesunde Ernährung

Region Hannover – Team Regionale Naherholung

- Von Hof zu Hof: Vorstellung von drei Hofladenrouten
- Informationen zu Landwirtschaft und Direktvermarktung

Seniorenbeirat der Region Hannover

- Gesundes und Preiswertes aus der Region – ein alter Hut ?
- Rezeptbüchlein von Damals für Heute

HINWEISE ZUR AUFTAKTVERANSTALTUNG



Das Haus der Region ist mit den Stadtbahnlinien 1, 2, 4, 5, 6, 8 und 11, Station Aegidientorplatz, zu erreichen, sowie mit den Buslinien 100, 120, 200 (Haltestelle Aegidientorplatz). Parkplätze stehen auf dem Gelände zur Verfügung.

Da die Platzzahl begrenzt ist bitten wir um eine Anmeldung bis zum 03.03.2019.

Wir danken für die Unterstützung durch:



ANMELDUNG ZUR AUFTAKTVERANSTALTUNG

Bitte senden Sie die Anmeldung bis zum **03.03.2019** an:

Team Prävention und Gesundheitsförderung

E-Mail: Anmeldung.Veranstaltung53.08@region-hannover.de

Fax: (0511) 616-43890 oder Telefon: (0511) 616-43505

Name

Namen der Begleitpersonen

Institution/Firma

Straße

Ort

Telefon

E-Mail

Eine Teilnahmegebühr wird nicht erhoben.
Die Platzzahl ist begrenzt.

Fortbildungspunkte wurden bei der Ärztekammer Niedersachsen beantragt.

Der Veranstaltungsort ist stufenlos erreichbar. Hörgeschädigte, die einen Gebärdendolmetscher benötigen, werden gebeten, dies bei der Anmeldung anzugeben.

Für Menschen mit Hörgeräten oder Cochlea-Implantaten (CL) stehen Empfänger einer FM-Anlage zur Übertragung des gesprochenen Wortes zur Verfügung, bitte vermerken Sie dies bei der Anmeldung.



LEICHTE SPRACHE



Gesunde Region Hannover (Teil 2)

Gutes und gesundes Essen ist wichtig.

In der Region Hannover gibt es noch viele Veranstaltungen zu diesem Thema.

Zum Beispiel:

- Eine Führung durch ein Wasser-Werk
- Vorträge über gesundes Essen
- Koch-Kurse
- Bauern-Märkte
- Und noch viel mehr

Auf den nächsten Seiten finden Sie viele Veranstaltungen rund ums Thema Essen. Und eine Liste von Bauern-Märkten in der Region Hannover.

Bei jeder Veranstaltung steht dabei:

- Wann ist die Veranstaltung?
- Wo ist die Veranstaltung?
- Wer macht die Veranstaltung?
- Wo kann man sich anmelden?
- Was kostet es?

Blättern Sie ein bisschen im Heft.
Da ist bestimmt auch etwas für Sie dabei.

Melden Sie sich früh genug an.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß.



FOLGEVERANSTALTUNGEN



BAUERN ALS BOTSCHAFTER IN DER STADT/ DIALOG MILCHBAUERN MIT VERBRAUCHERN

Termin siehe unter: www.dialog-milch.de

Zu einem Dialog mit Milchbauern lädt die Landesvereinigung der Milchwirtschaft Verbraucherinnen und Verbraucher ein.

Veranstalter: Landesvereinigung der Milchwirtschaft

Seelhorststraße 4, 30175 Hannover

Zielgruppe: Allgemeinbevölkerung

Veranstaltungsort: Diverse – Informationen auf der Homepage

Internet: www.dialog-milch.de

ARABISCHE KÜCHE GENIESSEN

09.03.2019 || 18.30 – 21.30 Uhr

Wir bereiten verschiedene Gerichte aus Nordafrika und dem Nahen Osten zu. Bekannte Gerichte wie Falafel und Hummus, typische Zutaten wie Couscous und Bulgur und landesübliche Gewürze stehen auf dem Plan. Zusätzlich erhalten Sie viele Informationen zur arabischen Küche, ihrer Entstehung, Geschichte und den Essgewohnheiten.

Veranstalter: Katholische Familienbildungsstätte Hannover

Zielgruppe: Erwachsene

Veranstaltungsort: Goethestraße 31, 30169 Hannover

Barrierefreier Zugang: Ja

Kosten: 23,60€ incl. Lebensmittel

Anmeldung unter: Tel. (0511) 1640570 oder per Mail an bildung@kathfabi-hannover.de | Kursnummer: 19 A 7123

Internet: www.kath-fabi-hannover.de

PRAKTISCHE HELFER FÜR DIE KÜCHE

11.03.2019 || 15.00 – 16.30 Uhr

Sind Alufolie, Silikon, Melamin und Co. (un)bedenklich?

Veranstalter: Verbraucherzentrale Niedersachsen e. V.

Zielgruppe: Allgemeinbevölkerung

Veranstaltungsort: Beratungsstelle Hannover

Herrenstr. 14, 30159 Hannover

Barrierefreier Zugang: Ja

Kosten: 2,00€

Anmeldung unter: Tel. (0511) 91196-0 oder per Mail an info@vzniedersachsen.de

Internet: www.verbrauchenzentrale-niedersachsen.de

ERNÄHRUNG IM ALTER – ZWISCHEN DEMENZ UND MANGELERNÄHRUNG

12.03.2019 || 10.00 – 17.00 Uhr

Diese Fachtagung richtet sich an Pflegekräfte, Betreuungskräfte und Interessierte. Nach einem fachlichen Input werden wir uns im Workshop mit dem Thema Ernährung bei älteren/pflegebedürftigen Menschen beschäftigen.

Veranstalter: Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e. V.

Zielgruppe: Pflegekräfte, Betreuungskräfte, Interessierte

Veranstaltungsort: LVG&AFS, Prinzenstr. 1, 30159 Hannover

Barrierefreier Zugang: Ja

Kosten: 145€

Anmeldung unter: info@gesundheit-nds.de

Internet: www.gesundheit-nds.de



1. MODUL: MEIN INNERER SCHWEINEHUND

13.03.2019 || 18.00 – 20.00 Uhr

In dieser Veranstaltung erhalten Sie Informationen dazu, wie Sie persönliche Risikosituationen erkennen und mit diesen umgehen können. Es werden Ihnen Lösungsmöglichkeiten aufgezeigt und Sie erhalten Tipps zur Erstellung individueller Ziele.

Veranstalter: AOK Niedersachsen/ Gesundheitszentrum

Zielgruppe: Allgemeinbevölkerung

Veranstaltungsort: Herrenstraße 9, 30159 Hannover
Gesundheitszentrum der AOK Niedersachsen

Barrierefreier Zugang: Ja

Anmeldung unter: Sylvia.Lazzaro@nds.aok.de

SPEISEN WIE BEI „GAMES OF THRONES“

14.03.2019 || 18.00 – 21.45 Uhr

Nicht nur die Fans der Filmserie „Games of Thrones“ dürfen ein mittelalterliches Buffet erleben – es gibt viel Fleisch, Gemüse und selbstgebackenes Brot – alles am Stück auf den Tisch – Besteck gibt es nur auf Wunsch!

Veranstalter: Katholische Familienbildungsstätte Hannover

Zielgruppe: Erwachsene

Veranstaltungsort: Goethestraße 31, 30169 Hannover

Barrierefreier Zugang: Ja

Kosten: 28€ incl. Lebensmittel

Anmeldung unter: Tel. (0511) 1640570 oder per Mail an:
bildung@kath-fabi-hannover.de | Kursnummer 19 A 7126

Internet: www.kath-fabi-hannover.de



DEM TRINKWASSER AUF DER SPUR

16.03.2019 || 10.00 – 12.00 Uhr

An diesem Vormittag bietet die Enercity AG einen spannenden Rundgang durch das Wasserwerk Elze-Berkhof. Sie erfahren dort, wo unser Trinkwasser herkommt.

Veranstalter: Enercity AG

Zielgruppe: Allgemeinbevölkerung

Veranstaltungsort: Wasserwerk Elze-Berkhof,
Wasserwerkstr. 33, 30900 Wedemark

Anmeldung unter: Stephan.schroeter@enercity.de

Internet: www.Enercity.de

FOODTRENDS: STREET FOOD

17.03.2019 || 11.00 – 14.45 Uhr

Burritos, Burger, Sandwiches, Asianudeln oder Pierogi – verkauft in einem amerikanischen Food-Truck wird jedes Gericht zu Street Food. Auch in Deutschland liegen Food-Trucks voll im Trend. Wir erkunden die Welt der Street-Food-Küche und bereiten gemeinsam leckere und vielfältige Gerichte zu.

Veranstalter: Ev. Familienbildungsstätte Hannover

Zielgruppe: Erwachsene

Veranstaltungsort: Ev. Familienbildungsstätte Hannover,
Archivstr. 3, 30169 Hannover

Barrierefreier Zugang: Ja

Kosten: 20,00€ + Lebensmittelumlage (ca. 15-20€)

Anmeldung unter: Tel.: (0511) 1241542 oder per Mail an:
info@fabi-hannover.de

Internet: www.fabi-hannover.de



ESSKULT-TOUR: INTERAKTIVER WORKSHOP FÜR SCHULKLASSEN

Termine nach Vereinbarung || Ab 18.03.2019

Für Schulklassen ab Klasse 7 und Berufsbildungsklassen bieten wir interaktives Stationenlernen und Workshops zu den Themen: Lebensmittelkennzeichnung, Nährwertbedarf, Zusatzstoffe, Werbestrategien sowie vegetarische und vegane Ernährung an.

Veranstalter: Verbraucherzentrale Niedersachsen e. V.

Zielgruppe: Schulklassen ab Klasse 7, Berufsbildungsklassen

Veranstaltungsort: Die Veranstaltung findet vor Ort in den Schulen statt. Bis zu drei Unterrichtsstunden pro Klasse sind möglich.

Kosten: auf Anfrage

Anmeldung unter: Tel. (0441) 2480503 oder per Mail an: d.seelhorst@vzniedersachsen.de

Internet: www.verbraucherzentrale-niedersachsen.de
www.verbraucherzentrale-niedersachsen.de/themen/ernaehrung-lebensmittel/wir-reden-klartext

2. MODUL: WAS KOCHTE ICH HEUTE

20.03.2019 || 18.00 – 20.00 Uhr

An diesem Abend geht es um die Planung des wöchentlichen Speiseplans. Wir zeigen auf, warum es sinnvoll ist, eine Einkaufsliste zu erstellen und erläutern die Lebensmittelauswahl anhand der Ernährungspyramide.

Veranstalter: AOK Niedersachsen/Gesundheitszentrum

Zielgruppe: Allgemeinbevölkerung

Veranstaltungsort: Herrenstraße 9, 30159 Hannover

Gesundheitszentrum der AOK Niedersachsen

Barrierefreier Zugang: Ja

Anmeldung unter: Sylvia.Lazzaro@nds.aok.de

VORTRAG „DIE WELT HINTER DEM WASSERHAHN: HERKUNFT, QUALITÄT UND TIPPS ZUM UMGANG MIT UNSEREM TRINKWASSER“

21.03.2019 || 18.00 – 19.30 Uhr

Der Vortrag widmet sich dem Thema: Was Sie schon immer über Ihr Trinkwasser wissen wollten.

Veranstalter: Enercity AG

Zielgruppe: Allgemeinbevölkerung

Veranstaltungsort: Enercity Glocksee
Glockseeestr. 33, 30169 Hannover

Barrierefreier Zugang: Ja

Internet: www.Enercity.de

FETA TRIFFT BIRNE

23.03.2019 || 10.30 – 15.00 Uhr

Der Frühling kommt, die Welt wird bunt – unsere Salatteller auch. Schluss mit den angestaubten grünen Blattsalaten und dem ewig gleichen Krautsalat. Wir nehmen Sie mit auf eine Geschmacksreise, dorthin wo Birne und Feta sich treffen. Hier erleben Sie ungewöhnliche Salatkompositionen.

Veranstalter: Ada-und-Theodor-Lessing-Volkshochschule

Zielgruppe: Teilnehmende ab 16 Jahre

Veranstaltungsort: Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1,
30449 Hannover

Barrierefreier Zugang: Ja

Kosten: 39,20€ incl. Lebensmittel

Anmeldung unter: Vielfaltleben.vhs@hannover-stadt.de |
Kursnummer 92158E8

Internet: www.vhs-hannover.de



KOCHEN KANN ICH SCHON FAST ALLEINE – MEIN ERSTES SELBSTGEKOCHTES 3-GÄNGE-MENÜ

23.03.2019 || 11.00 – 14.00 Uhr

Kinderkochkurs: Hier können Kinder selber den Kochlöffel schwingen. Mit Hilfe von kindgerechten, saisonalen Rezepten lernen wir: Selbstgekohtes schmeckt lecker. Durch Experimente mit vielleicht noch unbekanntem Zutaten lernen wir neue Geschmäcker und Sinneseindrücke kennen und verarbeiten diese in einer kleinen Menüabfolge, die auch zu Hause leicht nachzukochen ist.

Veranstalter: Ev. Familienbildungsstätte Hannover
Zielgruppe: Kinder 6 – 14 Jahre
Veranstaltungsort: Ev. Familienbildungsstätte Hannover, Archivstr. 3, 30169 Hannover
Barrierefreier Zugang: Ja
Kosten: 16,00€ + Lebensmittelumlage
Anmeldung unter: Tel.: (0511) 1241542 oder per Mail an info@fabi-hannover.de
Internet: www.fabi-hannover.de



24

VEGAN-VEGETARISCHER KOCHKURS

28.03.2019 || 18.00 – 21.45 Uhr

Gemeinsam bereiten wir ein fleischloses Menü in 4 Gängen zu.

Veranstalter: Ev. Familienbildungsstätte Hannover
Zielgruppe: Erwachsene
Veranstaltungsort: Ev. Familienbildungsstätte Hannover, Archivstr. 3, 30169 Hannover
Barrierefreier Zugang: Ja
Kosten: 20€ + Lebensmittelumlage (ca. 15-20€)
Anmeldung unter: Tel.: (0511) 1241542 oder per Mail an info@fabi-hannover.de
Internet: www.fabi-hannover.de

ERNÄHRUNGSRAT DER REGION HANNOVER

Ab März 2019

Für das Gebiet der Region Hannover ist die Gründung eines Ernährungsrates geplant. Sie sind herzlich eingeladen, an der Bildung dieses Gremiums mitzuwirken. Die thematischen Gruppierungen, die Orte und Zeiten stehen noch nicht fest, aber der Start ist ab März 2019 geplant. Schließen Sie sich einer oder mehreren thematischen Gruppen an, bringen Sie ihre Interessen und ihr Engagement ein und arbeiten Sie mit – für die Ernährungswende in der Region!

Veranstalter: Pestel Institut
Zielgruppe: Allgemeinbevölkerung
Veranstaltungsort: Wird bei Anmeldung bekannt gegeben. Glockseestr. 33, 30169 Hannover
Barrierefreier Zugang: Ja
Anmeldung unter: info@pestel-institut.de
Internet: www.ernha.de



25

PROGRAMM GRÜNES HANNOVER 2019

April – November 2019 (Programmhefte ab Ende März 2019 erhältlich)

Lassen Sie sich durch Gärten, Parks und Landschaften führen! Entdecken Sie in Gärten, Parks und Landschaften der Region Mitmachgärten, urbane Gärten, Vermehrungsgärten, wilde Früchte, essbare Kräuter am Wegesrand oder Beerenschätze am Kronsberg – im Programmheft „Grünes Hannover“ wird auch 2019 von Anfang April bis Ende November wieder ein abwechslungsreiches Führungsprogramm geboten.

Veranstalter: Region Hannover, Team Regionale Naherholung
Zielgruppe: Allgemeinbevölkerung
Internet: www.hannover.de (Suchbegriff „Grünes Hannover“)

CALENBERGER LANDSOMMER

April – November 2019

Programm Calenberger Landsommer 2019: Mit den fast 30 ortskundigen Gästeführerinnen und Gästeführer des Calenberger Landsommers lassen sich viele, zum Teil verborgene Schätze dieses faszinierenden und geschichtsträchtigen Landstrichs zwischen Deister und Leine entdecken. Es werden zahlreiche Touren zu unterschiedlichen Themen, wie z.B. zu einheimischen Kräutern, Pilzen, Streuobstwiesen und Heilpflanzengärten angeboten.

Veranstalter: Region Hannover, Team Regionale Naherholung
Zielgruppe: Allgemeinbevölkerung
Anmeldung unter: Wie im Programm angegeben
Internet: www.calenbergerlandsommer.de



EIN FESTLICHES OSTERMENÜ

05.04.2019 || 17.15 – 21.00 Uhr

Die Osterfeiertage nahen. Sie möchten ein festliches Menü für Familie und Freunde zaubern? Ideen dazu gibt es an diesem Werkstattabend. Wir kochen und genießen gemeinsam ein 4-Gänge-Menü (Suppe, Vorspeise, Hauptgericht mit Lammbraten, Dessert). Bitte Schürze und Gefäße für übriggebliebene Köstlichkeiten mitbringen.

Veranstalter: Ada-und-Theodor-Lessing-Volkshochschule
Zielgruppe: Teilnehmende ab 16 Jahre
Veranstaltungsort: Ada-und-Theodor-Lessing-Volkshochschule, Burgstr. 14, 30159 Hannover
Barrierefreier Zugang: Ja
Kosten: 37,50€ incl. Lebensmittel
Anmeldung unter: Vielfaltleben.vhs@hannover-stadt.de | Kursnummer 92176E8
Internet: www.vhs-hannover.de

KOCHKURS FÜR MÄNNER

05.04.2019 || 18.00 – 21.45 Uhr

Das Bier, das Fleisch, der Grill!

Veranstalter: Ev. Familienbildungsstätte Hannover
Zielgruppe: Männer
Veranstaltungsort: Ev. Familienbildungsstätte Hannover, Archivstr. 3, 30169 Hannover
Barrierefreier Zugang: Ja
Kosten: 20€ + Lebensmittelumlage (ca. 15-20€)
Anmeldung unter: info@fabi-hannover.de
Internet: www.fabi-hannover.de





BÄRLAUCH – DEISTERWANDERUNG MIT GRÜNER KÜCHE UND GRÜNEN SMOOTHIES

06.04.2019 || 09.35 – 17.00 Uhr

Am Vormittag werden wir im Deister auf Kräuterwanderung sein. Vom Bahnhof Springe geht es zunächst bergauf zum Waldrand. Die Bärlauchblätter sind jetzt noch frisch und jung und optimal zum Sammeln geeignet. Wir lernen wichtige Unterscheidungsmerkmale zu dem ähnlichen Aronstab und Salomonsiegel kennen. Am Rand der Skiwiese sind erste Frühlingswildkräuter zu finden wie z.B. Löwenzahn und Veilchen und am Rand der Waldwege die ersten Grundblätter der Knoblauchrauke. Gemeinsam sammeln wir erste junge Wildkräuter, Blüten und Knospen für die spätere Verarbeitung. Nach 3,5 Stunden werden wir vom Bahnhof Springe zurückfahren und danach in der VHS Küche gemeinsam u.a. grüne Smoothie-Variationen, Bärlauchpesto, Bärlauch-Ziegenkäsepackchen und Wilden Kokos-Spinat zubereiten. Wir verwenden Lebensmittel aus ökologischem Landbau.

Veranstalter: Ada-und-Theodor-Lessing-Volkshochschule
Zielgruppe: Teilnehmende ab 16 Jahre
Veranstaltungsort: Treffpunkt: Infopoint Hannover Hbf. um 9.35 Uhr oder um 10.25 Uhr am Bahnhof in Springe
Kosten: 44,70€ incl. Lebensmittelkosten. Die Fahrtkosten sind nicht in der Kursgebühr enthalten.
Anmeldung unter: Tel. (0511) 168-45359 oder per Mail an: Gesundleben.vhs@hannover-stadt.de | Kursnummer 53409R8
Internet: www.vhs-hannover.de

3. MODUL: RUND UMS FETT

10.04.2019 || 18.00 – 20.00 Uhr

An diesem Termin erfahren Sie alles Wissenswerte zum Thema Fette in der Ernährung. Was sind die Aufgaben von Fetten und was macht ihre Qualität aus? Welche Fettsäuren gibt es? Wie hoch ist der Fettbedarf und wie sieht der tatsächliche Verzehr aus? Eine Fettausstellung veranschaulicht das Thema.

Veranstalter: AOK Niedersachsen/Gesundheitszentrum
Zielgruppe: Allgemeinbevölkerung
Veranstaltungsort: Herrenstraße 9, 30159 Hannover Gesundheitszentrum der AOK Niedersachsen
Anmeldung unter: Sylvia.Lazzaro@nds.aok.de

FRÜHLINGSKRÄUTERSEMINAR MIT KRÄUTER-SAMMELN – VEGANE GRÜNDONNERSTAGSUPPE

18.04.2019 || 13.00 – 16.15 Uhr

Traditionell wurde Gründonnerstag eine Neunkräutersuppe mit den ersten frischen Wildkräutern gekocht. Auf Kräuterekursion im Wald und auf den Wiesen des Schulbiologiezentrums werden wir lernen, die verschiedenen jungen Wildkräuter sicher zu bestimmen. Auch im einwandfreien Bestimmen des Bärlauchs werden wir uns üben und wichtige Unterscheidungsmerkmale zu den ähnlichen Giftpflanzen Maiglöckchen, Aronstab und Herbstzeitlose unter die Lupe nehmen. Am Ende des Seminars wird gemeinsam eine Gründonnerstagsuppe zubereitet. Die verwendeten veganen Lebensmittel sind aus ökologischem Landbau.

Veranstalter: Ada-und-Theodor-Lessing-Volkshochschule
Zielgruppe: Teilnehmende ab 16 Jahre
Veranstaltungsort: Treffpunkt: Schulbiologiezentrum Bienenhaus Hannover, Vinnhorster Weg 2, 30419 Hannover (Bushaltestelle Altenauer Weg, Buslinie 136)
Kosten: 21,50€ incl. Lebensmittel
Anmeldung unter: Tel. (0511) 168-45359 oder per Mail an: Gesundleben.vhs@hannover-stadt.de | Kursnummer 53408R8
Internet: www.vhs-hannover.de

DEM TRINKWASSER AUF DER SPUR

27.04.2019 || 10.00 – 12.00 Uhr

Spannender Rundgang durch das Wasserwerk Fuhrberg.

Veranstalter: Enercity AG

Zielgruppe: Allgemeinbevölkerung

Veranstaltungsort: Wasserwerk Fuhrberg

Am Wasserwerk 1, 30938 Burgwedel

Anmeldung unter: Stephan.schroeter@enercity.de

Internet: www.Enercity.de

TREFFPUNKT KÜCHE: MONTAGS 18.00 UHR

29.04., 27.05., 24.06.2019 || 18.00 – 21.00 Uhr

Herzlich Willkommen zum Kochclub mit saisonalen und regionalen Zutaten! Einmal im Monat treffen wir uns in der VHS-Küche zum gemeinsamen Kochen und Genießen mit vielfältigen Rezeptkombinationen aus dem saisonalen Angebot. Bitte bringen Sie für die Kochkurse eine Schürze, bei Bedarf Getränke und Gefäße für evtl. übriggebliebene Köstlichkeiten mit.

Veranstalter: Ada-und-Theodor-Lessing-Volkshochschule

Zielgruppe: Teilnehmende ab 16 Jahre

Veranstaltungsort: Ada-und-Theodor-Lessing-Volkshochschule, Burgstr. 14, 30159 Hannover

Barrierefreier Zugang: Ja

Kosten: 55,90€ incl. Lebensmittel

Anmeldung unter: Vielfaltleben.vhs@hannover-stadt.de | Kursnummer 92177E8

Internet: www.vhs-hannover.de



SUPPENKÜCHEN IM SCHLARAFFENLAND

15.05.2019 || 10.00 – 16.00 Uhr

Ernährungsarmut – gibt es das auch in der Region Hannover? Mit dieser Fachtagung wird das Thema Ernährungsarmut aus unterschiedlichen Perspektiven betrachtet und diskutiert. Gemeinsam mit Ihnen sollen Lösungsstrategien erarbeitet werden.

Veranstalter: Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e. V.

Zielgruppe: Fachkräfte aus dem Gesundheitswesen, Bildung, Jugendhilfe, Soziales und Politik

Veranstaltungsort: Freizeithaus Vahrenwald
Vahrenwalder Straße 92, 30165 Hannover

Barrierefreier Zugang: Ja

Kosten: 50€

Anmeldung unter: www.gesundheit-nds.de

Internet: www.gesundheit-nds.de

VEGANE KÜCHE

16.05.2019 || 18.30 – 21.30 Uhr

Die vegane Küche ist gesund, abwechslungsreich und kommt ganz ohne tierische Produkte aus. Sie ist dennoch vielfältig. Wir werden uns von Kuchen, Aufläufen und Quiches bis zu sommerlichen Snacks und Vorspeisen herantasten. Lernen Sie die Vielfalt und richtige Verwendung der Lebensmittel sowie den Genuss dieser Ernährung kennen.

Veranstalter: Katholische Familienbildungsstätte Hannover

Zielgruppe: Erwachsene

Veranstaltungsort: Goethestraße 31, 30169 Hannover
Katholische Familienbildungsstätte Hannover

Barrierefreier Zugang: Ja

Kosten: 24,80€ incl. Lebensmittel

Anmeldung unter: Tel. (0511) 1640570 oder per Mail an: bildung@kath-fabi-hannover.de | Kursnummer: 19 B 7007

Internet: www.kath-fabi-hannover.de

ERNÄHRUNG UND BEWEGUNG PFLICHT UND KÜR

21.05.2019 || 18.00 – 20.30 Uhr

Die Veranstaltung beginnt mit einem Expertenvortrag und anschließender Diskussion. Nach dem Vortrag sind passende Lernstationen aufgebaut. An denen können Sie sich mit unseren Experten austauschen, Fragen stellen, selbst etwas ausprobieren und Ihr Wissen vertiefen.

Veranstalter: Patientenuniversität an der Medizinischen Hochschule Hannover / Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V., Sektion Niedersachsen

Zielgruppe: Allgemeinbevölkerung

Veranstaltungsort: Medizinische Hochschule Hannover, Carl-Neuberg-Str. 1, 30625 Hannover, Hörsaal F

Barrierefreier Zugang: Ja

Internet: www.patienten-universitaet.de

„GESUND UND LECKER IN ALLEN JAHRESZEITEN“

23.05.2019 || 17.00 – 21.00 Uhr

In Kleingruppen wird gemeinsam ein regionales und saisonales Drei-Gänge-Menü zubereitet und in gemütlicher Atmosphäre gegessen.

Veranstalter: Gesund in Stöcken

Zielgruppe: Erwachsene

Veranstaltungsort: Wohncafe Wohnen+, Moorhoffstr. 19, 30419 Hannover

Barrierefreier Zugang: Ja

Kosten: 8€, incl. Lebensmittelumlage

Anmeldung unter: Tel.: (0163) 4581155 oder per Mail an: Stadtteilladen.stoecken@web.de

LEICHTER ESSEN

23.05.2019 || 18.00 – 21.45 Uhr

Sichern Sie sich einen Rundum-Sorglos-Abend mit vegetarischen und veganen Lieblingszutaten sowie federleichten Leckerbissen.

Veranstalter: Ev. Familienbildungsstätte Hannover

Zielgruppe: Erwachsene

Veranstaltungsort: Ev. Familienbildungsstätte Hannover, Archivstr. 3, 30169 Hannover

Barrierefreier Zugang: Ja

Kosten: 20€ + Lebensmittelumlage (ca. 15-20€)

Anmeldung unter: Tel.: (0511) 1241542 oder per Mail an: info@fabi-hannover.de

Internet: www.fabi-hannover.de

WIE IM ALTEN ROM – ANTIKE KOCHKUNST

25.05.2019 || 10.00 – 18.00 Uhr

Römische Kultur hat die abendländische Lebensweise und Gesellschaft wesentlich geprägt. Deswegen ist es immer lohnend, sich mit dem Vermächtnis der Antike zu beschäftigen. Das soll an diesem Tag jedoch nicht auf trocken-theoretische Weise geschehen, sondern ganz lebenspraktisch: Im Mittelpunkt des Seminars stehen die Zubereitung und der Genuss eines römischen Festmahls, angereichert durch Exkurse in die Geschichte und Kultur der „Alten Römer“.

Veranstalter: Katholische Familienbildungsstätte Hannover

Zielgruppe: Erwachsene

Veranstaltungsort: Isernhagener Straße 63, 30163 Hannover, Forum St. Joseph

Barrierefreier Zugang: Ja

Kosten: 47,10€ incl. Lebensmittel

Anmeldung unter: Tel. (0511) 1640570 oder per Mail an: bildung@kath-fabi-hannover.de | Kursnummer 19 B 7210-8

Internet: www.kath-fabi-hannover.de

BAUERNMÄRKTE



HANNOVER-BAHNHOF || Ernst-August-Platz

montags 14-18 Uhr

freitags 14-18 Uhr

HANNOVER-KIRCHRODE || Kleiner Hillen

freitags 8-13 Uhr

HANNOVER-DÖHREN || Fiedelerplatz

dienstags 14-18 Uhr

HANNOVER-BOTHFELD || Einkaufspark Klein-Buchholz

freitags 14-18 Uhr

LAATZEN || Vor dem Leine-Center

mittwochs 14-18 Uhr

HANNOVER-LINDEN || Schmuckplatz

freitags 14-18 Uhr

HANNOVER-MITTE || An der Marktkirche

donnerstags 14-18 Uhr

HANNOVER-BULT || Rimpaustraße

samstags 8-12.30 Uhr

HANNOVER-NORDSTADT || An der Lutherkirche

donnerstags 14-18 Uhr

HANNOVER-LIST || Moltkeplatz

samstags 8-13 Uhr

HANNOVER-ZOO || An der Friedenskirche

samstags 8-13 Uhr



ESSKULT-TOUR: INTERAKTIVER WORKSHOP FÜR SCHULKLASSEN

Termine nach Vereinbarung || Ab 19.03.2019

Veranstalter: Verbraucherzentrale Niedersachsen e. V.

Zielgruppe: Schulklassen ab Klasse 7, Berufsbildungsklassen

Veranstaltungsort: Die Veranstaltung findet vor Ort in den Schulen statt. Bis zu drei Unterrichtsstunden pro Klassen sind möglich.

Kosten: Auf Anfrage

Anmeldung unter: Tel. 0441 - 2480503 oder per Mail an: d.seelhorst@vzniedersachsen.de

Internet: www.verbraucherzentrale-niedersachsen.de

PROGRAMM GRÜNES HANNOVER 2019

April – November 2019

Veranstalter: Region Hannover, Team Regionale Naherholung

Zielgruppe: Allgemeinbevölkerung

Internet: www.hannover.de (Suchbegriff „Grünes Hannover“)

CALENBERGER LANDSOMMER

April – November 2019

Veranstalter: Region Hannover, Team Regionale Naherholung

Zielgruppe: Allgemeinbevölkerung

Anmeldung unter: siehe Programm

Internet: www.calenbergerlandsommer.de

SEMINARE

Veranstalter: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.

Zielgruppe: Multiplikatorinnen/Multiplikatoren und Interessierte

Veranstaltungsort: Wird bei Anmeldung bekannt gegeben

Kosten: Wird bei Anmeldung bekannt gegeben

Anmeldung unter: www.dge-niedersachsen.de

Internet: www.dge-niedersachsen.de

MÄNNERSPORTTAG DES REGIONSSPORTBUNDES HANNOVER 15.06.2019

Veranstalter: Regionssportbund Hannover
Zielgruppe: Männer ab 16 Jahre
Veranstaltungsort: Lehrte
Kosten: Teilnahmegebühr 15€ /Person
Anmeldung unter: <https://www.rsbhannover.de/maennersporttag>
Internet: <https://www.rsbhannover.de/maennersporttag>

GESUND UND LECKER IN ALLEN JAHRESZEITEN 01.08.2019 || 17.00 – 21.00 Uhr

Veranstalter: Gesund in Stöcken
Zielgruppe: Erwachsene
Veranstaltungsort: Wohncafe Wohnen+, Moorhoffstr. 19, 30419 Hannover
Barrierefreier Zugang: Ja
Kosten: 8€, incl. Lebensmittelumlage
Anmeldung unter: Tel.: (0163) 4581155 oder per Mail an: Stadtteilladen.stoecken@web.de

DIE VIETNAMESISCHE KÜCHE 29.08.2019 || 18.30 – 21.30 Uhr

Veranstalter: Katholische Familienbildungsstätte Hannover
Zielgruppe: Erwachsene
Veranstaltungsort: Goethestraße 31, 30169 Hannover
Katholische Familienbildungsstätte Hannover
Barrierefreier Zugang: Ja
Kosten: 24,80€ incl. Lebensmittel
Anmeldung unter: Tel. (0511) 1640570 oder per Mail an: bildung@kath-fabi-hannover.de | Kursnummer 19 C 7305
Internet: www.kath-fabi-hannover.de

WILD AUF WILD 24.10.2019 || 18.00 – 21.45 Uhr

Veranstalter: Katholische Familienbildungsstätte Hannover
Zielgruppe: Erwachsene
Veranstaltungsort: Goethestraße 31, 30169 Hannover
Katholische Familienbildungsstätte Hannover
Barrierefreier Zugang: Ja
Kosten: 31,00€ incl. Lebensmittel
Anmeldung unter: Tel. (0511) 1640570 oder per Mail an: bildung@kath-fabi-hannover.de | Kursnummer 19 C 7316
Internet: www.kath-fabi-hannover.de

23. ERNÄHRUNGSFORUM 06.11.2019 || Ganztägig

Veranstalter: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.
Zielgruppe: Multiplikatorinnen/Multiplikatoren und Interessierte
Veranstaltungsort: Wird bei Anmeldung bekannt gegeben
Barrierefreier Zugang: Ja
Kosten: Wird bei Anmeldung bekannt gegeben
Anmeldung unter: www.dge-niedersachsen.de
Internet: www.dge-niedersachsen.de

GESUND UND LECKER IN ALLEN JAHRESZEITEN 07.11.2019 || 17.00 – 21.00 Uhr

Veranstalter: Gesund in Stöcken
Zielgruppe: Erwachsene
Veranstaltungsort: Wohncafe Wohnen+, Moorhoffstr. 19, 30419 Hannover
Barrierefreier Zugang: Ja
Kosten: 8€, incl. Lebensmittelumlage
Anmeldung unter: Tel.: (0163) 4581155 oder per Mail an: Stadtteilladen.stoecken@web.de



Region Hannover

Der Regionspräsident

Region Hannover

Fachbereich Gesundheit

Team Prävention und Gesundheitsförderung

Weinstr. 2-3 | 30171 Hannover

E-Mail: Gesundheitsfoerderung@region-hannover.de

Redaktion/Text

Region Hannover, Team Prävention und Gesundheitsförderung

Leicht gesagt – Agentur für leichte Sprache

Fotos

Titelbild, S. 7, 17, 34, 36: karandaev – stock.adobe.com, S. 3: Sandra Wille Grafikdesign & Fotografie, S. 4, 21, 33, 40: megakunstfoto – stock.adobe.com, S. 8 (oben), 18, 27, 41: by-studio – stock.adobe.com, S. 8 (unten), 22, 26: motorolka – stock.adobe.com, S. 9, 19, 23 (links), 32, 42 (oben): Thomas Francois – stock.adobe.com, S. 20: Gabriele Rohde – stock.adobe.com, S. 23 (rechts): Mariusz Blach – stock.adobe.com, S. 24: photophonie – stock.adobe.com, S. 25, 42: Digitalpress – stock.adobe.com, S. 28: juhumbert – stock.adobe.com, S. 30: sletto – stock.adobe.com

Gestaltung & Druck

Region Hannover, Team Medienservice
gedruckt auf 100 % Recyclingpapier

Stand:

Dez. 2018/