



Wir freuen uns über Ihre
Anmeldung und Teilnahme!

ONLINE-Veranstaltungen Generation 55plus im Bereich Ernährung und Bewegung

Das Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Ebersberg-Erding
bietet wieder kostenfrei Vorträge im Rahmen des Netzwerk Generation 55plus an:
- in Kooperation mit der vhs Vaterstetten - an:

Ernährung bei Demenz – ausgewogen begleiten als Betreuende | ONLINE

Freude am Essen, Spaß an der Bewegung und Teilhabe am sozialen Miteinander sind für Menschen mit Demenz wesentlich für Wohlbefinden und Lebensqualität. Die Versorgung ist jedoch oft eine Herausforderung für Betreuungspersonen. Die praxisnahe Veranstaltung gibt Hintergrundinformationen zum veränderten Ess- und Trinkverhalten, sensibilisiert für mögliche Risiken von begleitenden Mangelkrankungen und beleuchtet Vorbeugemaßnahmen. Im geschützten Raum erhalten Sie Raum zum Austausch.

Referentin: Adelborg Angerer, Dipl.oec.troph.
Termin: Mittwoch, 25.02.2026; 19:30 bis 21:00 Uhr
Termin: Donnerstag, 07.05.2026; 19:30 bis 21:00 Uhr
Termin: Mittwoch, 15.07.2026; 19:30 bis 21:00 Uhr
Anmeldung: bis 3 Tage zuvor unter www.weiterbildung.bayern.de | Ernährung und Bewegung | Generation 55Plus
oder unter poststelle@aelf-ee.bayern.de,
der Link wird Ihnen ca. 1 Tag vor dem Termin zugeschickt

Knochenstark essen – mitten im Leben! | ONLINE

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.

Referentin: Adelborg Angerer, Dipl.oec.troph.
Termin: Mittwoch, 28.01.2026; 19:30 bis 21:00 Uhr
Termin: Montag, 23.03.2026; 19:30 bis 21:00 Uhr
Termin: Mittwoch, 08.07.2026; 19:30 bis 21:00 Uhr
Anmeldung: bis 3 Tage zuvor unter www.weiterbildung.bayern.de | Ernährung und Bewegung | Generation 55Plus
oder unter poststelle@aelf-ee.bayern.de,
der Link wird Ihnen ca. 1 Tag vor dem Termin zugeschickt

Genussvoll und bewusst – Essen ab der Lebensmitte | ONLINE

Ab der Lebensmitte verändern sich Körper und Stoffwechsel und es ergeben sich neue Anforderungen an den persönlichen Lebensstil. Eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung spielen eine immer wichtigere Rolle. Welche Lebensmittel sollten bevorzugt auf dem Speiseplan stehen? Wie lassen sich eine ausgewogene Ernährung und Genuss verbinden und praktisch im Alltag umsetzen? Im Verlauf des Vortrages gehen wir auf Ihre Fragen ein.

Referentin: Adelborg Angerer, Dipl.oec.troph.
Termin: Donnerstag, 05.02.2026; 19:30 bis 21:00 Uhr
Termin: Mittwoch, 15.04.2026; 19:30 bis 21:00 Uhr
Termin: Mittwoch, 06.05.2026; 19:30 bis 21:00 Uhr
Termin: Mittwoch, 22.07.2026; 19:30 bis 21:00 Uhr
Anmeldung: bis 3 Tage zuvor unter www.weiterbildung.bayern.de | Ernährung und Bewegung | Generation 55Plus
oder unter poststelle@aelf-ee.bayern.de,
der Link wird Ihnen ca. 1 Tag vor dem Termin zugeschickt

Genussvoll essen, das Herz stärken | ONLINE

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 dieser Veranstaltung.

Referentin: Adelborg Angerer, Dipl.oec.troph.
Termin: Donnerstag, 15.01.2026; 19:30 bis 21:00 Uhr
Termin: Mittwoch, 11.03.2026; 19:30 bis 21:00 Uhr
Termin: Mittwoch, 24.06.2026; 19:30 bis 21:00 Uhr
Termin: Mittwoch, 29.07.2026; 19:30 bis 21:00 Uhr
Anmeldung: bis 3 Tage zuvor unter www.weiterbildung.bayern.de | Ernährung und Bewegung | Generation 55Plus
oder unter poststelle@aelf-ee.bayern.de,
der Link wird Ihnen ca. 1 Tag vor dem Termin zugeschickt