

Wir freuen uns über Ihre  
Anmeldung und Teilnahme!

Amt für Ernährung,  
Landwirtschaft und Forsten  
Ebersberg-Erding



## 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 Rahmen 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](http://www.weiterbildung.bayern.de) | Ernährung und Bewegung | Generation 55Plus  
oder unter [poststelle@aelf-ee.bayern.de](mailto: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](http://www.weiterbildung.bayern.de) | Ernährung und Bewegung | Generation 55Plus  
oder unter [poststelle@aelf-ee.bayern.de](mailto: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](http://www.weiterbildung.bayern.de) | Ernährung und Bewegung | Generation 55Plus  
oder unter [poststelle@aelf-ee.bayern.de](mailto: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 herzfrequenter 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](http://www.weiterbildung.bayern.de) | Ernährung und Bewegung | Generation 55Plus  
oder unter [poststelle@aelf-ee.bayern.de](mailto:poststelle@aelf-ee.bayern.de),  
der Link wird Ihnen ca. 1 Tag vor dem Termin zugeschickt

Wasserburger Straße 2  
85560 Ebersberg  
Telefon 08092 2699-0  
Telefax 08122 480-1099

Dr.-Ulrich-Weg 4  
85435 Erding  
Telefon 08122 480-0  
Telefax 08122 480-1099

[poststelle@aelf-ee.bayern.de](mailto:poststelle@aelf-ee.bayern.de)  
[www.aelf-ee.bayern.de](http://www.aelf-ee.bayern.de)