



## 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:

### Ernährung bei Demenz - Essen und Trinken - Online

„Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen.“ Dies gilt ganz besonders für Menschen mit Demenz. Die Erkrankung kann sich jedoch zusammen mit altersbedingten körperlichen Veränderungen ungünstig auf die Ernährung des Betroffenen auswirken: Die Sinne werden schwächer, Appetit und Durst lassen nach, Essen und Trinken werden vergessen oder einfach nicht mehr erkannt. Dadurch erhöht sich das Risiko für Mangelernährung und Flüssigkeitsdefizite und Betreuende stehen häufig vor vielen Fragen.

In dieser Veranstaltung erhalten Menschen, die Demenzerkrankte betreuen oder pflegen, Antworten auf häufige Fragen rund ums Essen und Trinken bei Demenz wie: Was ist zu tun, wenn der Betroffene nicht mehr ausreichend trinkt? Wie kann Mangelernährung und Flüssigkeitsdefiziten vorgebeugt werden? Welche Besonderheiten sind beim Speisen- und Getränkeangebot zu beachten? Wie geht man mit scheinbar verlorenen Tischmanieren um? Im Rahmen eines Vortrags erhalten die Teilnehmer Anregungen, wie Mahlzeiten für Menschen mit Demenz genussvoll und anregend gestaltet werden können!

Referentin: Adelborg Angerer, Dipl.oec.troph.  
Termin: Donnerstag, 25.04.2024  
Uhrzeit: 19.30 bis 21.00 Uhr  
Veranstaltungsort: Online-Seminar via Webex  
(der Link wird Ihnen nach der Anmeldung zugeschickt)  
Anmeldung: [www.weiterbildung.bayern.de](http://www.weiterbildung.bayern.de)

### 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, 08.05.2024  
Uhrzeit: 19.30 bis 21.00 Uhr  
Veranstaltungsort: Online-Seminar via Webex  
(der Link wird Ihnen nach der Anmeldung zugeschickt)  
Anmeldung: [www.weiterbildung.bayern.de](http://www.weiterbildung.bayern.de)

### Ernährung 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? Antworten erhalten Sie in dieser Veranstaltung.

Referentin: Adelborg Angerer, Dipl.oec.troph.  
Termin: Mittwoch, 26.06.2024  
Uhrzeit: 19.30 bis 21.00 Uhr  
Veranstaltungsort: Online-Seminar via Webex  
(der Link wird Ihnen nach der Anmeldung zugeschickt)  
Anmeldung: [www.weiterbildung.bayern.de](http://www.weiterbildung.bayern.de)

**Wir freuen uns über Ihre Anmeldung und Teilnahme!**