

Gut essen und trinken im Alter

Vortragsreihe für pflegende Angehörige, Akteure der Seniorenarbeit und der Pflege sowie alle Interessierten



Bild: KI-generiert von Postproduktion auf stock.adobe.com

Eine ausgewogene Ernährung versorgt den Körper mit ausreichend Energie und wichtigen Nährstoffen. Zudem hilft sie, einer Mangelernährung vorzubeugen. Dadurch ist sie eine wichtige Grundlage für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden.

Die interaktiven Vorträge der Vernetzungsstelle Seniorenernährung – Sektion Hessen – DGE e.V. informieren praxisnah über Ernährungsthemen im Alter. Sie richten sich an pflegende Angehörige, Fachkräfte der Seniorenarbeit sowie alle Interessierten.

Alle Veranstaltungen sind **kostenfrei**.

Details zu den Kursen und der Anmeldung finden Sie auf der Rückseite.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Die Vortragsreihe wird vom Pflegekompetenzzentrum, dem Gesundheitsamt und der Volkshochschule des Landkreises Fulda in Kooperation mit der Vernetzungsstelle Seniorenernährung – Sektion Hessen – DGE e.V. organisiert.

Mehr Informationen erhalten Sie unter:

✉ pfligestuetzpunkt@landkreis-fulda.de

☎ 0661 6006-8782 und 0661 6006-8781

Kursnummer VG3030050

Essen und Trinken bei Hitze

28.05.2026 | 16-18 Uhr | Online

Extreme Hitze kann für ältere Menschen gefährlich werden. Das Durstempfinden nimmt ab, Warnsignale werden spät erkannt.

Erfahren Sie, wie Sie Risiken frühzeitig erkennen und richtig handeln.

Referentin: Ilona Berg



Kursnummer VG3030750

Nährstoffmangel im Alter? Sinn und Unsinn von Nahrungsergänzungsmitteln

24.06.2026 | 14-16 Uhr | Präsenz |
Eichenzeller Schlösschen, Kultursaal

Welche Nährstoffe sind im Alter besonders wichtig? Reicht eine ausgewogene Ernährung – oder sind Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll und wo bekomme ich Nahrungsergänzungsmittel her?

Referentin: Dr. Anna Kaiser



Kursnummer VH3030151

Essen und Trinken bei Demenz

21.10.2026 | 14-16 Uhr | Präsenz |
VHS-Bildungshaus St. Joseph Fulda

Appetitlosigkeit, Schluckstörungen oder Vergesslichkeit erschweren den Essalltag.

Wir zeigen praxisnahe Tipps, damit Essen und Trinken gelingen und Freude bereiten.

Referentin: Dr. Anna Kaiser



Kursnummer VG3030051

Essen und Trinken bei Demenz

18.06.2026 | 16-18 Uhr | Online

Appetitlosigkeit, Schluckstörungen oder Vergesslichkeit erschweren den Essalltag.

Wir zeigen praxisnahe Tipps, damit Essen und Trinken gelingen und Freude bereiten.

Referentin: Sandra Stählin



Kursnummer VH3030050

Mangelernährung im Alter? Was können wir in der Pflege tun?

02.09.2026 | 10-12 Uhr | Online

Mangelernährung bleibt oft unentdeckt. Wie erkennen wir Risiken frühzeitig – und wie können wir gezielt handeln?

Referentin: Sandra Stählin



Anmeldung

 [vhs-fulda.de](https://www.vhs-fulda.de)

 **Bürgerservice: 0661 115**
(Mo.-Do. 8-18 Uhr, Fr. 8-14 Uhr)

