Aktivtreff im Haus der Begegnung

02.11. „Ernährung für ein starkes Herz“
Ökotrophologin Ingrid Steininger erklärt in einem Vortrag, wie man Herz und Gefäße stärken kann. Neben regelmäßiger Bewegung ist dabei auch eine ausgewogene Ernährung entscheidend. Doch was sind die Besonderheiten einer „herzgesunden“ Ernährung? Welche Fette sind günstig/ungünstig? Was ist der Unterschied zwischen raffinierten und nativen Ölen? Und was gehört sonst noch zu einem „herzgesunden Lebensstil“ dazu? Im Anschluss an den Vortrag lädt das Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten bei einer Genussinsel dazu ein, verschiedene pflanzliche Öle zu verkosten und ihre geschmackliche Vielfalt kennenzulernen.
Vortrag: 11 Uhr, Stadtbücherei, ohne Anmeldung

09.11. Reisevortrag „Die Nordwest-Passage“
Begleiten Sie Dr. Hans Seeholzer mit dem Polarforschungsschiff „Akademik Joffe“ von Resolute (Kanada) nach Kangerlussaq (Grönland).
Vortrag: 11 Uhr, Stadtbücherei, ohne Anmeldung

16.11. „Bloß keine Panik – wir wollen nur spielen“
Der Literaturclub vom Haus der Begegnung präsentiert „Dunkle Geschichten zum Bibbern“. Es lesen: Irene Dütsch, Christine Fredrich, Elfi Friedrich, Ludwig Kirmair, Magdalena Koschek, Helga Obermaier, Fritz Obermeier, Rudi Püchner und Klaus Schiermann. Leitung und Regie: Klaus Schiermann
Lesung: 11 Uhr, Haus der Begegnung, mit Anmeldung

23.11. Fotoclub präsentiert: „Singapur mit der Kamera“
Karl-Heinz Wagner vom Fotoclub Erding unternahm im März 2024 mit einem befreundeten Fotografen eine Reise nach Singapur. Mit Kamera unterwegs, hielten sie das bunte Stadtleben, ruhige Parks und lebhafte Einkaufszentren fest. Aus dieser Mischung aus Bildern, Videos und Erlebnissen entstand ein lebendiger Reisebericht.
Vortrag: 11 Uhr, Stadtbücherei, ohne Anmeldung

Die Teilnahme zu allen Veranstaltungen ist kostenfrei.
Anmeldung:
Tel.: **08122/408-108,** E-Mail: **hausderbegegnung@erding.de**

Jeden Montag ist das Café im Haus der Begegnung zwischen 9 und 11 Uhr als Treffpunkt geöffnet.