



Newsletter „Junge Eltern und Familie“ für Juli/August/September 2026



© Jenny-Sturm stock.adobe.com

Liebe Leserin,
lieber Leser,

Der Sommer ist da! Auch wenn kalte Tage und Regentagen vom Baden abhalten, Kinder toben bei jedem Wetter gerne draußen. Anregungen, was Sie mit ihrem Kind im Freien mit wenig Aufwand machen können, zeigt unser Bewegungsangebot „**Spiel & Spaß in der Natur – Bei jedem Wetter!**“.

Auch freuen wir uns, dass die Praxisveranstaltung „**Gesunde Snacks selbst gemacht**“ mit hoher Wahrscheinlichkeit stattfindet, da bereits die Mindestteilnehmerzahl erreicht ist.

 **Deshalb jetzt anmelden und Platz sichern!**

Wir verabschieden uns mit dem Newsletter nun in die Sommerpause, der nächste Newsletter kommt **Anfang Ende September!**

Bitte nicht übersehen, Anfang August und September 2026 gibt es zur Ernährung Veranstaltungen.

Für Fragen sind wir bis Ende Juli erreichbar.

Dein JEF-Team

Auf unserem Bildungsportal findest Du alle Veranstaltungen. Um direkt dorthin zu gelangen, kannst Du gerne unseren Anmeldelink nutzen! Hier kannst Du dich über unser Gesamtangebot informieren und für die Veranstaltungen anmelden.

Anmeldelink

Weitere Infos zu den Veranstaltungen und zur Anmeldung bekommst Du über unsere Internetseite: <http://www.aelf-wm.bayern.de/ernaehrung/familie/079120/index.php>

Veranstaltungen im Juli 2026

Bewegung

Für junge Eltern und Betreuende mit Kindern von 1,5 - 3 Jahren

Spiel & Spaß in der Natur – Bei jedem Wetter!

Termin	Uhrzeit	Anmelde-schluss	Referentin	Ort
Mi. 22.07.26	15.00 – 16.30	Mi., 22.07.26	Fr. Stredele	In der Au, Weilheim

Hinweis: Gemeinsam mit ihrem Kind

Ernährung

Für Eltern und Betreuende mit Baby ab 4. Monat

Von der Milch zum Brei

Termin	Uhrzeit	Anmeldeschluss	Referentin	Ort
Di, 21.07.26	09.30 – 11.00	So, 19.07.26	Fr. Westenrieder	Online
Di, 01.09.26	09.30 – 11.00	So, 30.08.26	Fr. Westenrieder	Online

Hinweis:

*Wir empfehlen **nach** Besuch des Vortrags, an der Praxisveranstaltung (Der erste Brei selbstgemacht) zur Vertiefung teilzunehmen*

Der erste Brei selbstgemacht (Praxisvorführung)

Termin	Uhrzeit	Anmeldeschluss	Referentin	Ort
Di, 21.07.26	09.30 – 11.00	So, 19.07.26	Fr. Grötsch	Online
Di, 08.09.26	09.30 – 11.00	So, 06.09.26	Fr. Grötsch	Online

Hinweis: Wir empfehlen den Vortrag „Von der Milch zum Brei“ teilzunehmen

Für Eltern und Betreuende mit Baby ab 8. Monat

Vom Brei zum Familientisch

Termin	Uhrzeit	Anmeldeschluss	Referentin	Ort
Di, 04.08.26	09.30 – 11.00	So, 02.08.26	Fr. Westenrieder	Online

*Hinweis: Wir empfehlen **nach** Besuch des Vortrags, an der Praxisveranstaltung (Der erste Brei selbstgemacht) zur Vertiefung teilzunehmen*

Schnelle Gerichte für den Übergang (Praxisvorführung)

Termin	Uhrzeit	Anmeldeschluss	Referentin	Ort
Do, 14.07.26	09.30 - 11.00	Mi, 08.07.26	Fr. Grötsch	Online

Hinweis: Inhalt ist der Übergang zur Familienkost

Für Eltern und Betreuende mit Kleinkindern ab 12. Monat

Gesunde Snacks – selbst gemacht

Termin	Uhrzeit	Anmeldeschluss	Referentin	Ort
Di, 07.07.26	09.30 – 11.00	So, 14.06.26	Fr. Grötsch	Online

Hinweis: Findet mit großer Wahrscheinlichkeit statt, da bereits die Mindestteilnehmerzahl erreicht ist.

Zwei kleine Tipps:

Urlaub mit der Familie: Ist für alle ein Highlight – schöne erholsame Tage in einer schönen Region. Dieser wird aber oft bereits vorab zu einer Herausforderung. Einige Tipps und Tricks, wie es entspannter von Anfang an sein kann, gibt es unter:

<https://www.familienhandbuch.de/familie-leben/organisieren/alltag/TippsUrlaubFamilie.php>

Ausgewogen essen, nachhaltig handeln und dabei Geld sparen – klingt nach einer Herausforderung, ist aber im Alltag oft einfacher als gedacht. Ein paar grundlegenden Strategien bietet IN-Form: <https://www.in-form.de/ernaehrung/gesund-und-ausgewogen-essen/kochen-mit-kleinem-budget>