IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Die BAGSO

IN FORM-**Mittagstisch** für ältere Menschen

Startwoche vom 10. bis 15. Oktober 2016

DOKUMENTATION

Gefördert durch:

Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Lobby der Älteren

Die BAGSO

Inhaltsverzeichnis

Einführung 4

Grußwort Julia Klöckner
Bundesministerin für Ernährung und Landwirtschaft 5

Vorwort Franz Müntefering
Vorsitzender der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO) 6

Einleitung 7

Zusammenstellung ausgewählter Beispiele der IN FORM-**Mittagstische in:**

Amöneburg 8
Bad Driburg 9
Bad Ems 10
Bad Lippspringe 11
Bergisch-Gladbach 12
Berlin 13
Bitburg 16
Bonn 17
Bremen 18
Büttelborn 20
Cham 21
Chemnitz 22
Dietingen 23
Dietmannsried 24
Dormagen 25
Dortmund 27
Feldkirchen-Westerham 28
Freital 29
Fröndenberg 30
Georgensgmünd 32
Geretsried 33
Gerolstein 34
Goldbach 35
Großenkneten 36
Günzburg 37
Halle 38
Hamm 39
Heidenheim 41
Höchstädt 42
Hohenhameln 43
Ispringen 44

Jülich 45
Kaiserslautern 46
Kempten 47
Kulmbach 49
Lahr 50
Leichlingen 51
Lichtenau 52
Lörrach 53
Magdeburg 54
München 55
Nachterstedt 57
Neresheim 58
Neukirchen 59
Neunkirchen 60
Neuss 61
Nürnberg 63
Offenbach 64
Öpfingen 65
Oranienburg 66
Ottenberg 67
Paderborn 68
Petershagen 69
Puchheim 70
Quakenbrück 71
Ravensburg 72
Schiffweiler 73
Selb 74
Sinsheim 75
Stadtallendorf 76
Steinbach 77
Straßkirchen 78
Stühlingen-Mauchen 79
Stuttgart 80
Treuchtlingen 81
Villingen 82
Wendeburg 83
Witzenhausen 84
Wolfertschwenden 85
Wolfsburg 86
Zwickau 88

Menü-Übersicht 89

Impressum 99

Grußwort

Julia Klöckner
Bundesministerin
für Ernährung und
Landwirtschaft

Liebe Leserinnen und Leser,

eine ausgewogene und gesunde Ernährung hält Leib und Seele zusammen. Sie schützt nicht nur vor Übergewicht und vielen Krankheiten. Unsere Nahrung weckt zudem Emotionen; wir verbinden damit Gemeinschaft, Kultur und Identität.

Eine ausgewogene und gesunde Ernährung und der Aufbau von sozialen Kontakten sind daher zwei Seiten einer Medaille. Deshalb hat das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) zusammen mit der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO) das Projekt „IN FORM Mittagstisch für ältere Menschen“ ins Leben gerufen. Damit wollen wir gemeinsam ein ausreichendes Angebot an Mittagstischen schaffen und dauerhaft etablieren.

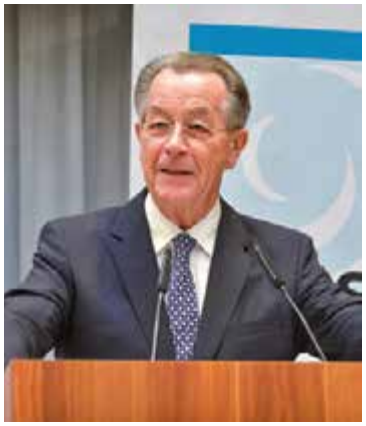
Die vorliegende Dokumentation gibt Ihnen ganz praktische Tipps und Beispiele, die aus der Startwoche des Projektes stammen und helfen, Mittagstischangebote so zu organisieren, dass ältere Menschen sie auch annehmen. Auch im Hinblick auf unsere Ländlichen Räume, die dabei vor ungleich größeren Herausforderungen stehen. Ich danke und wünsche allen, die zum Gelingen dieses wichtigen Anliegens beitragen, viel Erfolg und zahlreiche zufriedene Mittagstischgäste!

Ihre

Julia Klöckner

Bundesministerin für Ernährung
und Landwirtschaft

Vorwort



Franz Müntefering
Vorsitzender der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen

Sehr geehrte Damen und Herren,
sehr geehrte Organisatoren von Mittagstisch-Angeboten,

wir werden relativ gesund alt. Das ist schön. Und unsere Lebenserwartung steigt stetig. Viel gutes zusätzliches Leben kommt hinzu. Aber hohes Alter bedeutet doch auch: Häufigkeit und Spektrum der Krankheiten nehmen zu, auch der Mangel an sozialen Kontakten.

Das behindert Lebensqualität im Älterwerden. Die Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung von 1986 und auch unser nationales Gesundheitsziel „Gesund älter werden“ von 2012 setzen sich mit dieser Herausforderung auseinander. Das Thema ist und bleibt aktuell.

Für die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO) – 113 Mitgliedsverbände, rund 13 Millionen ältere Menschen sind Mitglieder dieser Verbände – hat die Gesundheitsförderung älterer Menschen hohe Priorität. Deshalb propagieren wir AUF RÄDERN ZUM ESSEN.

Die BAGSO unterstützt seit 2008 „IN FORM –Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“, gefördert vom Bundesminister für Ernährung und Landwirtschaft. Es geht dabei um ausgewogene Ernährung, um Bewegung im Alltag und um soziale Kontakte, denn das sind herausragende Voraussetzungen für Selbständigkeit im Alter. Die Gelegenheit, in Gesellschaft zu essen, hat viele Vorteile. Auf Rädern zum Essen zu fahren oder hinzugehen und dort im Kreise älterer Menschen am Tisch zu sitzen und gesund zu essen, ist ein Stück Lebensqualität. Gute Beispiele für „Auf Rädern zum Essen“ gibt es.

Die BAGSO informiert, regt an, empfiehlt:
Raus aus dem Alleinsein, sich zum Essen treffen, gesund essen.
Auch preiswert.

Das ist ein gutes Stück Leben.

Franz Müntefering
Bonn, Februar 2017

Einführung

Sehr geehrte Damen und Herren, sehr geehrte Organisatoren von Mittagstisch-Angeboten,

unter dem Dach von „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“ führte die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO) im Oktober 2016 bundesweit die IN FORM Mittagstisch-Startwoche „Auf Rädern zum Essen“ durch. Diese wurde vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft finanziell unterstützt.

Ziel der IN FORM-Mittagstisch-Startwoche war es, die Angebotssituation von Mittagstischen mit ausgewogenen Mahlzeiten für ältere Menschen zu verbessern. Denn gemeinsame Mittagsmahlzeiten tragen wesentlich zur sozialen Teilhabe bei, ermöglichen eine nährstoffreiche Ernährung und erhöhen damit das Wohlbefinden älterer Menschen. Daher sollten möglichst viele Seniorinnen und Senioren die Möglichkeit haben, eine Mahlzeit in Gemeinschaft einzunehmen. Wird dazu ein ansprechendes Rahmenprogramm, z.B. ein Vortrag oder eine Bewegungseinheit geboten, werden Körper und Geist aktiviert.

Dem Aufruf der BAGSO – unterstützt durch die Kooperationspartner Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. und Deutscher LandFrauenverband e.V. – folgten bundesweit über 100 Akteure und führten in ihrem Umfeld sehr erfolgreich neue Mittagstisch-Angebote für über 2.616 ältere Menschen durch.

Diese Dokumentation beinhaltet eine bearbeitete und z.T. gekürzte Zusammenstellung ausgewählter Beispiele.

Aus den Erfahrungen der Organisatoren wird die Vielfalt an Organisationsmöglichkeiten, Menüs, Kooperationspartnern und Zusatzprogrammen deutlich. Die Kommentare der Veranstalter und Mittagsgäste sowie die Presseberichte geben einen Einblick in die positiven Erlebnisse, aber auch in die Herausforderungen bei der Durchführung eines Mittagstisch-Angebotes. In einer gesonderten Übersicht sind die angebotenen Menüs aufgelistet, die zeigen, dass sowohl traditionelle als auch außergewöhnliche Gerichte gern genossen wurden.

Wir möchten darauf hinweisen, dass zur Vermeidung von Werbung auf die namentliche Nennung z.B. von Pflegediensten und Caterern verzichtet wurde.

In den Auswertungsbögen der Organisatoren war nicht immer eindeutig, ob es sich bei den angegebenen Beträgen um den Preis für das Mittagessen oder um die Kosten je Menü für die Organisatoren handelt. Zu berücksichtigen ist auch, dass der Essenspreis in der Mittagstisch-Startwoche einmalig mit 1,50 € bezuschusst wurde und in der Regel nicht den üblicherweise geforderten Betrag darstellt.

Wir danken den beteiligten Mittagstisch-Organisatoren sehr herzlich für die Zusammenstellung der vielfältigen, interessanten Informationen und wünschen für die Durchführung der Angebote weiterhin viel Erfolg!

Das BAGSO – IN FORM-Team

Seniorenbeirat Amöneburg

Rüdigheimer Mittagstisch: Gemeinsam schmeckt es am besten

Teilnehmende: 22 ältere Menschen
Kosten pro Person: 5,00 €

Menü

- Fleischkäse mit Rahmwirsing und Thymiankartoffeln

Herstellung der Mahlzeit

Caterer

Zusatzprogramm

- Gehirnjogging und Bewegung 60+

Kommentare des IN FORM-Mittagstisch-Organisators:

- Am besten gefallen hat das nette Miteinander.
- Die Organisation ist schon eine Herausforderung, aber ich würde alles genau so noch einmal machen.

Beispiel aus der Öffentlichkeitsarbeit

Echo-online_lokales; Büttelborn 12.10.2016

Rüdigheim hat jetzt einen Mittagstisch

In Rüdigheim läuft's derzeit: Vor wenigen Tagen feierten die Bürger die Einweihung des Gemeinschaftshauses und nun gibt es dienstags in dem sanierten Gebäude auch noch einen Mittagstisch.

Maria Schmitt und Elfriede Birk sind zufrieden … Sie sitzen mit 20 Mitbürgern gemeinsam am Tisch und lassen es sich schmecken …

„Es geht weniger ums Essen. Das ist zweitrangig", sagt Schmitt. „Die Unterhaltung ist wichtig. Zu Hause kann man ja höchstens Selbstgespräche führen", wirft Birk mit einem Lachen ein, worauf ihre Tischnachbarin noch einen draufsetzt: „Oder man spricht mit dem Fernseher."

33014 Bad Driburg, Nordrhein-Westfalen

Senioren-Park carpe diem

IN FORM-Mittagstisch für ältere Menschen

Teilnehmende: 10 ältere Menschen
Kosten pro Person: keine

Menü

- Tomatencremesuppe
- Rheinischer Sauerbraten mit Kartoffelklößen und Rotkohl
- Bayerische Creme mit Erdbeersoße

Herstellung der Mahlzeit

Mittagstisch in stationärer Einrichtung

Zusatzprogramm

- Gedächtnistraining
- Sitzgymnastik

Kommentare des IN FORM-Mittagstisch-Organisators:

- Konkrete Ansprache schafft Verbindlichkeit.
- Das ergänzende Programm wurde mit viel Freude angenommen.
- Eine Herausforderung stellt eine Kostenkalkulation dar, die von den Teilnehmenden akzeptiert wird.
- Bei ausreichender Anmeldezahl wird das Angebot ab Januar einmal monatlich fortgeführt.

56130 Bad Ems, Rheinland-Pfalz

Stiftung Diakoniewerk Friedenswarte

Mittagstisch

Teilnehmende: 27 Personen
Kosten pro Person: keine Angabe

Menü

- Gemüsebrühe mit Basilikum-Klößchen
- Gebratene Hähnchenbrust, Nudeln, Pilzsoße
- Blattsalate mit Himbeerdressing

Herstellung der Mahlzeit

Die Mahlzeit wird in der stationären Einrichtung zubereitet und steht auch den Gästen des Mittagstisches zur Verfügung.

Zusatzprogramm

- Erkundung der Umgebung mit seniorengerechtem Bus für vereinsamte Menschen
- Nach dem Essen Sitztanz, gemeinsam mit den Bewohnern des Georg-Vömel-Hauses sowie Gespräche in entspannter Atmosphäre

Kommentare des IN FORM-Mittagstisch-Organisators:

- Positive Resonanz zum Angebot und Programm.
- Vor allem die Tischgespräche.
- Keine Stolpersteine.
- Hauptgericht kam nicht so gut an, daher wird beim nächsten Mal im November alles selbst zubereitet.
- Herausforderungen sind die Kosten und Konkurrenz lokaler Gaststätten mit Angeboten für Mittagsmahlzeit.

33175 Bad Lippspringe, Nordrhein-Westfalen

Evangelische Kirchengemeinde Bad Lippspringe

Geselliger Mittagstisch 65+ „Schlemmen, klönen, aktiv sein“

Teilnehmende: 37 ältere Menschen
Kosten pro Person: zwischen 2,00 und 5,00 €

Menü

- Gemüseeintopf mit Vollkornbrotscheibe

  oder

- Rinderschmorbraten mit Zucchinigemüse, Schokoladen-Rotkohl und Kartoffelklöße
- Grießpudding mit Pflaumenkompott

Herstellung der Mahlzeit

Lieferung durch einen Caterer

Zusatzprogramm

- Projekteinführung und Vortrag zur „Ernährung im Alter“ mit Bewegungseinheit

Kommentare des IN FORM-Mittagstisch-Organisators:

- Reibungslose Zusammenarbeit in einem neuen Team: Als ob man nie etwas anderes gemacht hätte. Dazu ein Mitglied des ehrenamtlichen Organisationsteams: „Obwohl wir uns nur zweimal vorher getroffen haben und uns untereinander kaum kannten, hat alles super geklappt.“
- Reaktion einer Teilnehmerin: „Es ist egal, was es das nächste Mal zu essen gibt. Ich möchte mich jetzt schon mal wieder anmelden!“
- Der Caterer hat nach ausgewählten Rezepten des Organisationsteams gekocht.
- Kooperationspartner: Evangelische Kirchengemeinde, Zentrum für ehrenamtliches Bürgerengagement.

Beispiel aus der Öffentlichkeitsarbeit

Neue Westfälische; 19.10.2016

Für Senioren: Gesundes Essen, Vorträge und Bewegung

BAD LIPPSPRINGE – Ein Anfang ist gemacht: Regelmäßig einmal im Monat soll es künftig einen gemeinsamen „Mittagstisch und mehr“ für ältere Menschen in Bad Lippspringe geben – eine gemeinsame Initiative der Evangelischen Kirchengemeinde und des Zentrums für ehrenamtliches Bürgerengagement. Möglichst alt werden und dabei gesund bleiben – wer wünscht sich das nicht? „Ohne eigenes aktives Zutun lässt sich dieses Ziel wohl kaum erreichen“, sagt Mitorganisatorin Marita Karsten. Eine ausgewogene Ernährung, möglichst viel Bewegung und die Gemeinschaft mit anderen sind ihrer Überzeugung nach der Schlüssel zu einem gesunden Älterwerden. „Aus diesem Grund haben wir den geselligen Mittagstisch plus – schlemmen, klönen, aktiv sein – ins Leben gerufen“, so Pfarrerin Antje Lütkemeier…

In Bad Lippspringe kamen zum Start mehr als 30 Senioren ins evangelische Gemeindezentrum…

51429 Bergisch-Gladbach, Nordrhein-Westfalen

PROgymnasium Bensberg e.V.

Mittagstisch

Teilnehmende: 27 ältere Menschen
Kosten pro Person: keine

Menü

- Rote Bete Carpaccio mit Walnussdressing
- Hähnchengeschnetzeltes mit Zitronengras, Gemüserisotto

Herstellung der Mahlzeit

Selbst zubereitet

Zusatzprogramm

- Vortrag über ausgewogene Ernährung

Kommentare des IN FORM-Mittagstisch-Organisators:

- Die Zielgruppe wurde durch persönliche Ansprache, Informationen in der Tagespresse sowie Aushänge erreicht.
- Wichtig sind gute Absprachen der Organisatoren.
- Besonders gut waren die Atmosphäre, die Essensauswahl, Dekoration und Stimmung. Gut gefallen haben der Gemeinschaftssinn und die anregenden Gespräche.
- Eine Fortsetzung wurde, wenn auch nicht von allen, gewünscht.

12555 Berlin-Köpenick, Berlin

Vitanas
Senioren Centrum Bellevue

Mittagstisch

Teilnehmende: 4 Personen
Kosten pro Person: keine Angaben

Menü

- Kürbissuppe, Rote Beete-Salat
- Beilagen zur Wahl: Kartoffeln, Nudeln, Reis
- Gemüse zur Wahl: Möhren, Blumenkohl, Spinat
- Rinderbraten oder gedünsteter Fisch
- Joghurt mit Mandarinen oder Quarkspeise

Herstellung der Mahlzeit

Caterer

Zusatzprogramm

- Informationen über Ernährung und Sturzprävention

Kommentare des IN FORM-Mittagstisch-Organisators:

- Zur Werbung wurden Flyer und Plakat von IN FORM verteilt. Die Vorbereitungszeit für die Werbung war zu kurz. Wichtig ist, auf rechtzeitige Bekanntgabe und Werbung zu achten.
- Die Kooperation mit dem Caterer hat gut geklappt.
- Es war ein gelungener Tag mit zufriedenen und interessierten Gästen und guter Atmosphäre: Die Qualität des Essens war gut und das ergänzende Programm wurde gern angenommen. Wir konnten Menschen aus der Nachbarschaft in unser Haus holen, die wahrscheinlich sonst nicht den Weg zu uns gefunden hätten.

14001 Berlin Mitte, Berlin

Zentralrat der Serben in Deutschland e.V.

Mittagstisch

Teilnehmende: 18 Personen
Kosten pro Person: keine

Menü

- Reis mit Gemüse
- Kartoffelgemüse
- Milchreis mit Obst

Herstellung der Mahlzeit

Eigene Zubereitung

Zusatzprogramm

- Tanz und Musik, rhythmische Übungen
- Kurzvortrag

Kommentare des IN FORM-Mittagstisch-Organisators:

- Teilnehmende waren ältere Migranten, die es nicht gewohnt sind, am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen.
- Die Kontaktanbahnung erfolgte in der Muttersprache durch persönliche Kontakte Gespräche und Telefonate.
- Wichtig ist, dass qualifizierte Fachkräfte das Rahmenprogramm in der Muttersprache durchführen.
- Der Veranstaltungsort und das Essen kamen gut an. Überraschenderweise machten die Gäste die Bewegungsübungen sofort gern mit.
- Die Gäste haben die Gemeinschaft mit anderen genossen und wollen eine Fortsetzung.
- Zukünftig müssen mehr ehrenamtliche Personen zur Vorbereitung und Durchführung engagiert werden. Die Finanzierung durch Teilnehmerbeiträge reicht nicht aus. Es müssen Fördermittel organisiert werden.

Beispiel aus der Öffentlichkeitsarbeit

BAGSO-Pressemitteilung (gekürzt); 06.10.2016

…„Einsamkeit im Alter ist so schlimm wie eine Krankheit“, so der BAGSO-Vorsitzende Franz Müntefering beim Auftakt der IN FORM-Startwoche in der serbisch-orthodoxen Kirchengemeinde Berlin-Tempelhof. Den ersten IN FORM-Mittagstisch für ältere Menschen eröffnete Müntefering gemeinsam mit Milan Cobanov, dem Vorsitzenden des Zentralrats der Serben in Deutschland e.V. und Astrid Falter, Pressereferentin des Deutschen LandFrauenverbands. Auf der Speisekarte standen gefüllte Paprika, Kartoffeln, Kürbis und Krautsalat. Organisierte Mahlzeiten spielen für Migranten – so der Zentralrat der Serben in Deutschland – eine besondere Rolle, über die Bekämpfung der Einsamkeit hinaus. „Diese sind ein wichtiger Anlass zur Wissensvermittlung: Themen wie Gesundheitsvorsorge und Pflegeversicherung sind für die immer älter werdende Gastarbeitergeneration mittlerweile hochaktuell. Mit der Teilnahme an den IN FORM-Mittagstischen wollen wir zeigen, dass es einen großen Informationsbedarf für diese Themen in der Muttersprache gibt“, erklärt Milan Cobanov. Die beiden serbischen Gemeinden in Berlin wollen zukünftig den Mittagstisch für Senioren monatlich anbieten…

13349 Berlin Mitte, Berlin

AWO Kreisverband Berlin-Mitte

Mittagstisch

Teilnehmende: 12 ältere Menschen
Kosten pro Person: 2,75 €

Menü

- Falscher Hase mit Möhrengemüse und Salzkartoffeln
- Frischer Obstsalat

Herstellung der Mahlzeit

Eigene Zubereitung

Zusatzprogramm

- Lockere Unterhaltung zur Bedarfsermittlung

Kommentare des IN FORM-Mittagstisch-Organisators:

- Das Angebot wurde lediglich mit Mund-zu-Mund-Propaganda beworben, da die Organisatorin kurzfristig vom Projekt erfahren hatte.
- Das Rahmenprogramm kam gut an, aber dadurch kamen die Gespräche etwas zu kurz.
- Besonders gut gefallen hat der Organisatorin die Zufriedenheit der Gäste.
- Kooperationspartner: Ehrenamtliche Mitarbeitende.

DRK Kv Bitburg-Prüm/Mehrgenerationenhaus

Auf Rädern zum Essen

Teilnehmende: 33 ältere Menschen
Kosten pro Person: 5,00 €

Menü

- Hühnersuppe mit Nudeln
- Frikassee vom Huhn mit Champignons, Butterkartoffeln und Salatteller
- Rührteigschnitte mit Kirschen

Herstellung der Mahlzeit

Lieferung durch Caterer

Zusatzprogramm

- Bewegungsprogramm und Akkordeonmusik

Kommentare des IN FORM-Mittagstisch-Organisators:

- In Arzt- und Physiotherapiepraxen sowie Apotheken waren Flyer ausgelegt. Die Kollegen der Hausnotrufzentrale haben die Kunden mit Einladungen versorgt.
- Die Zusammenarbeit im Rahmen des Projektes klappte reibungslos. Der Fahrdienst wurde von einem Ehrenamtler und einer FSJ-Kraft geleistet, zwei Autos wurden von der DRK-Sozialstation zur Verfügung gestellt. Eine Übungsleiterin der DRK-Familienbildungsstätte hat das Bewegungsprogramm ehrenamtlich durchgeführt. Der Pflegestützpunkt und die „Gemeindeschwesterplus“ befürworten die Aktion und hoffen auf Nachhaltigkeit. Besonders wichtig ist dies für den hier eher ländlichen Raum, es gibt keine Möglichkeit, dieses Angebot durch den ÖPNV oder Taxiunternehmen abzudecken.

- Die Senioren haben überraschend viel gegessen und getrunken.

Beispiel aus der Öffentlichkeitsarbeit

Wochenspiegel, 07.12.2016

Für Senioren: Auf Rädern zum Essen

Am 12. Oktober findet im Mehrgenerationenhaus in Bitburg ein besonderes Mittagstisch-Angebot für Senioren statt. Zum Sonderpreis inklusive Fahrdienst werden ein kleines Bewegungsprogramm, musikalische Einlagen und gesundes Essen geboten. Der Hol- und Bringdienst innerhalb des Bitburger Stadtgebietes ist kostenlos. Serviert wird um 12.15 Uhr.

53113 Bonn, Nordrhein-Westfalen

Caritasverband für die Stadt Bonn e.V.

Mittagstisch „Matroschka“

Teilnehmende: 12 Personen
Kosten pro Person: keine

Menü

- Rote-Beete-Salat
- Wareniki (gefüllte, halbmondförmige Teigtaschen)
- Russische Creme

Herstellung der Mahlzeit

Selbst zubereitet

Zusatzprogramm

- Akkordeonspieler und Singen russischer Volklieder

Kommentare des IN FORM-Mittagstisch-Organisators:

- Werbung durch Aushänge und Informationszettel. Potenzielle Interessenten wurden von den Mitarbeitenden der Caritas-Pflegestation persönlich angesprochen.
- Man sollte das Angebot an den Bedürfnissen der Bewohner im Quartier ausrichten. Daher haben wir uns bei der Aktionswoche auf traditionell russische Gerichte beschränkt. Der Akkordeonspieler kam besonders gut an.
- Der Mittagstisch hatte sehr positive Auswirkung auf das Gemeinschaftsleben: Es wurde reaktiviert.
- Aufgrund der Förderung aus Mitteln des Sondervermögens Altenhilfe des Diözesan-Caritasverbands für das Erzbistum Köln e.V. kann das Angebot zunächst für ein Jahr fortgeführt werden.
- Eine Herausforderung besteht darin, die Bewohner der Wohnanlage dauerhaft zur Teilnahme an den vorhandenen Angeboten zu motivieren.

Beispiel aus der Öffentlichkeitsarbeit

General-Anzeiger, 15./16.10.2016 (Beitrag gekürzt)

Beim Mittagessen mit anderen ins Gespräch kommen

RÖTTGEN – Schon am Eingang riecht es verführerisch: Galuschki stand zum Abschlussessen der Aktionswoche „Mittagstisch Matroschka“ im Caritas-Treffpunkt in der Wohnanlage der Gemeinnützigen Wohnungsgenossenschaft (GWG) an der Wilhelm-Kerp-Straße in Röttgen als Hauptspeise auf dem Speiseplan. Die Aktionswoche war der Start für ein wöchentliches Essen, das der Caritas-Treffpunkt in Zukunft etablieren will.

Etwa zehn Röttgener, hauptsächlich mit russischem Hintergrund, besuchten in der Woche den Mittagstisch: Borschtsch und Wareniki wurden beispielsweise als Hauptgang gekocht. Zum einen gehe es um ein regelmäßiges gesundes Essen für die meist älteren Bewohner, sagt Mauersberger von der Caritas. Andererseits sei das Angebot eine gute Gelegenheit, um mit den Bewohnern ins Gespräch zu kommen…

…„Wir wollen künftig einmal in der Woche ein gemeinsames Essen für die Bewohner der Anlage und alle interessierten Röttgener Bürgerinnen und Bürger anbieten“, sagte Albert Schmitz vom häuslichen Betreuungsdienst, der für die Begegnungsstätte in Röttgen zuständig ist. Das Ziel sei ein gesundes, kostenloses Essen zu etablieren und gleichzeitig die Gemeinschaft zu fördern…

28309 Bremen, Hansestadt Bremen

Evangelische Versöhnungsgemeinde Begegnungsstätte „Die Brücke“

Mittagstisch

Teilnehmende: 19 Personen
Kosten pro Person: 6,00 €

Menü

- Möhrencremesuppe
- Bunte Fischspieße mit Gemüse, Reis und Soße
- Apfelstrudel

Herstellung der Mahlzeit

Selbst zubereitet unter Mitwirkung älterer Menschen

Zusatzprogramm

- Bewegungsangebot
- Gedächtnistraining

Kommentare des IN FORM-Mittagstisch-Organisators:

- Die Öffentlichkeitsarbeit erfolgte über die Veröffentlichung im Angebotsflyer und mündliche Ansprache. Gehbeeinträchtigte Menschen wurden besonders angesprochen und es wurden Fahrgemeinschaften organisiert.
- Das Essen wurde frisch zubereitet.
- Die Teilnehmenden haben begeistert auf das neue Angebot reagiert. Der Raum war ansprechend gedeckt, in einer harmonischen Atmosphäre ergaben sich viele angeregte Gespräche und das Gedächtnistraining hat allen viel Spaß gemacht.
- Die Hilfsbereitschaft der ehrenamtlichen Helferinnen war sehr groß.

28779 Bremen-Blumenthal, Bremen

Seniorenbegegnungsstätte Martin-Luther-Gemeinde Blumenthal

Mittagstisch

Teilnehmende: 19 Personen
Kosten pro Person: 5,00 €

Menü

- Kürbissuppe
- Lachsfilet auf Spinatbett mit einem Klecks Sauce hollandaise und Kartoffeln
- Obstsalat

Herstellung der Mahlzeit

Menülieferung

Zusatzprogramm

- Vortrag über gesunde Ernährung

Kommentare des IN FORM-Mittagstisch-Organisators:

- Werbung durch Veröffentlichung im Programm und bei Veranstaltungen sowie durch persönliche Ansprache der Besucherinnen der Begegnungsstätte. Zukünftig sollte eine stärkere Öffentlichkeitsarbeit über die lokale Presse erfolgen.
- Wichtig ist die Einsatzplanung der Helferinnen und Helfer.
- Das Drei-Gänge-Menü war für manche zu viel.
- Die Qualität des Essens wurde sehr gelobt, die gemeinsame Mahlzeit als Bereicherung des Alltags empfunden, das Rahmenprogramm wurde vereinzelt als nicht nötig eingeschätzt. Der Teilnehmerbeitrag wurde gut akzeptiert.

- In den nächsten Wochen werden zunächst „Themenessen“ wie Eintopf und Kohlessen angeboten, dann erfolgt ein regelmäßiges Angebot ohne Zusatzprogramm. Es müssen mehr freiwillige Helferinnen gefunden werden, um die Durchführung sicherstellen zu können.

64572 Büttelborn, Hessen

Zentrum für Gemeinschaftshilfe der Gemeinde Büttelborn

Mittagstisch im Zentrum für Gemeinschaftshilfe

Teilnehmende: 17 ältere Menschen
Kosten pro Person: 3,50 €

Menü

- Gemüsenudeln mit Putenbrustfleisch
- Blattsalat
- Quarkspeise mit Heidelbeeren

Herstellung der Mahlzeit

Kombination aus Lieferung durch Menüservice und selbst zubereitetem Dessert

Zusatzprogramm

- Zeitungsrunde: Vorlesen aktueller Themen aus der Tageszeitung
- Bewegungsübungen mit Musik unter Anleitung einer Physiotherapeutin

Kommentare des IN FORM-Mittagstisch-Organisators:

- Positive Resonanz zu Angebot und Programm.
- Vor allem die Tischgespräche.
- Keine Stolpersteine.
- Hauptgericht kam nicht so gut an, daher wird beim nächsten Mal im November alles selbst zubereitet.
- Herausforderungen sind die Kosten und Konkurrenz lokaler Gaststätten mit Angeboten für Mittagsmahlzeiten.

Beispiel aus der Öffentlichkeitsarbeit

Echo-online_lokales; Büttelborn 12.10.2016

„Das ist eine gute Idee“

BÜTTELBORN – Ein wenig Gymnastik, plaudern und gemeinsam zu Mittag essen – das konnten ältere Menschen im Zentrum für Gemeinschaftshilfe (ZfG) im Rahmen des deutschlandweiten Aktionstages der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen.

„Das ist eine gute Idee und Abwechslung. Ich kann leider kaum noch aus dem Haus und war früher immer gern unterwegs“, erzählte die 85 Jahre alte Irma Büttner, die noch im eigenen Haus wohnt und von der Schwiegertochter gebracht wurde. Ihre Tochter habe sie auf das Angebot aufmerksam gemacht, berichtete Waltraut Pierstorf. Die nahezu erblindete 87-Jährige hoffte, sich unter Gleichaltrigen austauschen zu können und etwas Anschluss zu bekommen, da sie erst vor einigen Jahren zugezogen ist.

Die Aktion soll keine einmalige Sache bleiben, sondern regelmäßig angeboten werden, erklärte ZfG-Pflegedienstleiterin Vanessa Sevim. Je nach Resonanz soll der Mittagstisch einmal monatlich oder sogar einmal wöchentlich angeboten werden. Das Mittagessen wird dann 4,95 Euro kosten. „Wir wollen damit der Vereinsamung vorbeugen und die Gemeinschaft fördern, denn in Gesellschaft schmeckt es einfach besser“, so Vanessa Sevim.

93413 Cham, Bayern

Landratsamt Cham Seniorenkontaktstelle

Mittagstisch

Teilnehmende: 88 Personen
Kosten pro Person: keine Angabe

Menü

- Kürbis-Ingwersuppe
- Gemüseauflauf oder Forelle Müllerin Art mit Salzkartoffeln und Gemüse
- Obstsalat

Herstellung der Mahlzeit

Durch Kantine des Landratsamtes

Zusatzprogramm

- „Sturzprophylaxe“ – über den Treffpunkt Ehrenamt organisiert

Kommentare des IN FORM-Mittagstisch-Organisators:

- Die meisten Teilnehmenden waren Frauen. Viele freuten sich über den geselligen Tag und sagten: „Es ist schön, mit den Freundinnen aus dem Seniorenkreis zu essen und zu plaudern.“
- Die Helfer vom Treffpunkt Ehrenamt waren mit Freude bei der Sache. Die Bedienung klappte hervorragend und alle hatten in kürzester Zeit ihr Essen auf dem Tisch.
- Die Gymnastik nach dem Essen wurde von fast allen Teilnehmenden mit Freude angenommen.
- Nach der Gymnastik berichteten die Leiter der einzelnen Seniorengruppen über die Aktivitäten in ihrer Heimatgemeinde.

Beispiel aus der Öffentlichkeitsarbeit

Chamer Zeitung, 15.10.2016 (Beitrag gekürzt)

Ein Tag für die Gesundheit

CHAM – Gutes Essen, ein bisschen Bewegung und entspannte Gespräche: Das ist der In-Form-Mittagstisch am Freitag im Landratsamt gewesen. Die Seniorenkontaktstelle und der Treffpunkt Ehrenamt hatten die Organisation übernommen und alle Seniorenbeiräte und -gruppen dazu eingeladen…

…Der Seniorenbeauftragte für den Landkreis Cham, Dr. Michael Jobst, freute sich bei der Begrüßung über das Erscheinen von knapp 100 Senioren…

…Sie alle ließen sich das Essen schmecken. Als Vorspeise gab es eine Kürbissuppe, Hauptgericht war entweder Fisch mit Kartoffeln oder Gemüseauflauf. Obstsalat rundete das Menü ab. Danach stand Sport auf dem Programm. In zwei Gruppen machten die Teilnehmer leichte Übungen. Friedl Dobler etwa führte im großen Sitzungssaal fitnesssteigernde Bewegungen vor, die sowohl im Sitzen als auch im Stehen machbar sind. Nach zehn Minuten war die Gymnastik schon wieder zu Ende, denn es sollte sich sich ja auch keiner überanstrengen. Dann wurde es noch einmal gemütlich bei einem Kaffeeklatsch. Dort hatten die verschiedenen Seniorenverbände die Möglichkeit, sich weiter auszutauschen…

09112 Chemnitz, Sachsen

Internationales Engagement Chemnitz e.V.

Mittagstisch

Teilnehmende: 68 ältere Menschen mit Migrationshintergrund
Kosten pro Person: keine Angaben

Menü

- Möhrencremesuppe
- Bunte Fischspieße mit Gemüse, Reis und Soße
- Apfelstrudel

Herstellung der Mahlzeit

Das Team bereitete die Gerichte mit älteren Menschen gemeinsam zu

Zusatzprogramm

- Vortrag zur gesunden Ernährung

Kommentare des IN FORM-Mittagstisch-Organisators:

- Erreicht haben wir die älteren Menschen durch Telefonate, Mund-zu-Mund-Propaganda, Familienmitglieder, Freunde und Bekannte. Die Migrantenorganisationen im Netzwerk haben uns als Kooperationspartner unterstützt.
- Das Mittagessen fand in den Vereinsräumlichkeiten statt. Wir hatten bis zu 15 Teilnehmende eingeplant, teilgenommen haben 68 Personen.
- Die Vermittlung der Informationen über gesunde Ernährung hat gut geklappt, die Vorbereitung war gut organisiert. Die alten Menschen waren für unser Angebot sehr dankbar, die Veranstaltung hat bei ihnen ein Gefühl des Dazugehörens ausgelöst und ihnen die Möglichkeit gegeben, am sozialen Leben teilzunehmen. Es wäre gut, wenn wir beim nächsten Mal die Möglichkeit hätten, noch mehr Leute zu uns in die Einrichtung einzuladen.

78661 Dietingen, Baden-Württemberg

Katholische Sozialstation Rottweil

„Auf Rädern zum Essen“

Teilnehmende: 10 Personen
Kosten pro Person: keine Angabe

Menü

- Klare Gemüsebrühe mit Einlage
- Linsen mit Spätzle und Saitenwürstchen
- Zwetschgenkompott mit Grießnocken

Herstellung der Mahlzeit

Lieferant war die ortsansässige Metzgerei

Zusatzprogramm

- Singkreis mit Volksliedern
- Sitztanz-Aktivierung

Kommentare des IN FORM-Mittagstisch-Organisators:

- Die Einladung erfolgte durch persönliche Anschreiben an potenziell Teilnehmende, über den Förderverein, Flyer und Werbung in der Presse.
- Es gab eine gute Zusammenarbeit mit der Kommune und dem Förderverein. Die Herausforderung bestand darin, ein Programm auszuwählen und ehrenamtliche Helfer zu finden.
- Es kamen Gemeindemitglieder, die man lange nicht mehr gesehen hatte, die Gemeinschaft wurde sehr geschätzt, die Stimmung war gut.
- Die Kosten waren etwas zu hoch, die Speisenauswahl ist gut angekommen.
- Der Mittagstisch wird weiterhin regelmäßig einmal wöchentlich angeboten. Die Planung benötigt mehr Zeit.

Beispiel aus der Öffentlichkeitsarbeit

Schwarzwälder Bote, 22.09.2016 (Beitrag gekürzt)

Gemeinsames Essen und dann noch den Geist trainieren

DIETINGEN. Im Oktober startet in Dietingen ein besonderes Projekt: Es ist ein neues Mittagstisch-Angebot für ältere Menschen, das gesunde Mahlzeiten, gemütliches Beisammensein und ein speziell auf Senioren zugeschnittenes Rahmenprogramm mit Körper- und Geist-Aktivierung verbindet. Der „In Form-Mittagstisch“ wird im Rahmen einer bundesweiten Initiative der BAGSO (Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen) aufgebaut. Koordiniert wird das Projekt von der Kirchlichen Sozialstation Rottweil, als Kooperationspartner sind die Fördergemeinschaft Sozialstation St. Nikolaus Dietingen und die Gemeinde Dietingen mit im Boot. „Auf Rädern zum Essen“ lautet der Slogan des Projekts. Denn die Senioren werden von daheim abgeholt und nach dem Mittagessen wieder nach Hause gebracht. „Wir hoffen, mit diesem Angebot ältere Menschen aus der Isolation holen zu können“, erklärt Sigrid Roming von der Kirchlichen Sozialstation. Sie stellt das Konzept vor: Man sitze gemeinsam an einem liebevoll gedeckten Tisch, genieße ein köstliches Mahl, treffe Gleichgesinnte, tausche sich aus. Die Organisatoren legen viel Wert darauf, dass beim Mittagstisch eine gesunde und ausgewogene Mahlzeit serviert wird…

87463 Dietmannsried, Bayern

Bürgerstiftung Dietmannsried im Allgäu

Mittagstisch im Restaurant

Teilnehmende: 95 Personen
Kosten pro Person: 6,00 €

Menü

- Nudelsuppe
- Putengeschnetzeltes mit Kartoffelbrei oder Reis und Gemüse, kleiner Salatteller

Herstellung der Mahlzeit

Im Restaurant

Kommentare des IN FORM-Mittagstisch-Organisators:

- Es ist ein schönes Erlebnis, so viele zufriedene und begeisterte Seniorinnen und Senioren zu sehen.
- Die Speisenqualität war sehr gut, die Gemeinschaft mit anderen war wunderbar.
- Besonders gut geklappt haben der Fahrdienst und die externe Menübestellung.
- Die große Resonanz und Teilnehmerzahl hat uns besonders gut gefallen.
- Eine regelmäßige Durchführung ist geplant.
- Stolpersteine gibt es keine.

Beispiel aus der Öffentlichkeitsarbeit

Bekanntmachungsblatt, 21.10.2016
(Auszug aus Beitrag)

Senioren-Mittagstisch begeistert

knapp 100 Seniorinnen und Senioren

Im Rahmen der bundesweiten Mittagstisch-Startwoche hatte auch die Bürgerstiftung Dietmannsried im Allgäu in Zusammenarbeit mit dem Markt

Dietmannsried zum ersten gemeinsamen Senioren-Mittagstisch in Dietmannsried eingeladen. Die Organisatoren waren überwältigt von der ersten Resonanz – knapp 100 Bürgerinnen und Bürger aus der Gesamtgemeinde haben das Angebot angenommen, um bei einem gemeinsamen Essen im Gasthof „Goldener Hirsch“ in Schrattenbach nicht nur zu essen, sondern auch zu plaudern und sich auszutauschen. Ganz nach dem Motto „Gemeinsam schmeckt’s besser“ wurden alle angemeldeten Personen aus den einzelnen Ortsteilen mit einem kostenlosen Fahrservice zum gemeinsamen Mittagstisch gebracht.

…Wie Bürgermeister Werner Endres in seiner kurzen Begrüßung erläuterte, geht es nicht nur darum, gemeinsam ein Essen zu genießen, sondern auch darum, soziale Kontakte der Senioren untereinander zu pflegen und miteinander in das Gespräch zu kommen…

„Zusammen isst man besser als allein“, diesen Spruch konnte man mehrmals hören, als die Seniorinnen und Senioren nach einem guten Essen, netten Gesprächen und einer angenehmen Unterhaltung die Heimreise antraten.

41539 Dormagen, Nordrhein-Westfalen

Stadt Dormagen
Bürgerhaus Hackenbroich

Mittagstisch für Senioren

Teilnehmende: 29 ältere Menschen
Kosten pro Person: 4,50 €

Menü

- Bio-Sommergemüse-Eintopf
- Milchreis mit Apfel-Rosinen-Zimt-Kompott

Herstellung der Mahlzeit

Lieferung durch Caterer

Zusatzprogramm

- Gedächtnistraining

Kommentare des IN FORM-Mittagstisch-Organisators:

- Die Ehrenamtlichen haben sich ideenreich eingebracht.
- Die Resonanz auf die Veranstaltung war sehr positiv.
- Es stellte sich heraus, dass einige der Besucher sonst keine warme Mahlzeit zu sich nehmen.
- Kooperationspartner: Caritas, Helfende Hände Dormagen, Netzwerk 55 plus.

Beispiel aus der Öffentlichkeitsarbeit

NGZ, 12.10.2016 (Beitrag gekürzt)

Senioren nehmen neuen Mittagstisch gut an

Der bunte Eintopf mit Möhren, Kartoffeln, Sellerie und Erbsen schmeckte den 26 Gästen gestern im Bürgerhaus Hackenbroich gut. Seit Montag bieten Caritas und Stadt einen Mittagstisch für Senioren an, bis Freitag jeden Tag als „Schnupperangebot“, danach jeden Mittwoch. „Eine fantastische Idee, sehr kommunikativ“, lobt die Hackenbroicherin Irmi Elsasser nach dem Essen, das ihr gut geschmeckt hat: „Ich werde dieses Angebot erneut wahrnehmen.“ Liebevoll hatten Ehrenamtliche die Tische im großen Saal des Bürgerhauses Hackenbroich für das von vielen Senioren gewünschte Angebot herbstlich geschmückt…

…Gestern überzeugten sich Caritasdirektor Norbert Kallen und Bürgermeister Erik Lierenfeld vom Angebot einer ausgewogenen Mahlzeit mit Gemeinschaftsgefühl. Für Kallen ist es eine gute Chance, in Kontakt zu Älteren zu kommen: „Wir können Hilfsangebote bekannter machen und uns besser um die Senioren kümmern.“…

…Lierenfeld dankte allen Mitarbeitern und Helfern, wobei er besonders die Ehrenamtler der „Helfenden Hände“ erwähnte: „das Erfolgsprojekt schlechthin.“ Sie sorgen für Transport und Servieren der Speisen, die ein professioneller Caterer zubereitet.

41539 Dormagen, Nordrhein-Westfalen

Caritasverband Rhein-Kreis Neuss e.V. Mehrgenerationenhaus Dormagen

Mittagstisch

Teilnehmende: 14 ältere Menschen
Kosten pro Person: 4,50 €

Menü

- Bio-Sommergemüse-Eintopf
- Milchreis mit Apfel-Rosinen-Zimt-Kompott

Herstellung der Mahlzeit

Lieferung durch Caterer

Zusatzprogramm

- Bewegungsangebot
- Gedächtnistraining

Kommentare des IN FORM-Mittagstisch-Organisators:

- Kooperationspartner: Caritasverband, Seniorenbeauftragte der Stadtverwaltung, Ehrenamtliches Netzwerk „Helfende Hände“.

Beispiel aus der Öffentlichkeitsarbeit

Rheinischer Anzeiger, 05.10.2016

Zwei offene Mittagstische für die Senioren

…Die zuständige Koordinatorin des Caritasverbandes, Ingrid Freibeuter, erklärt: „Wir wollen den Besuchern eine ausgewogene Mahlzeit bieten und sie zugleich ermuntern, weiter am sozialen Leben teilzunehmen.“ Die beiden Initiatorinnen (Seniorenbeauftragte) denken schon über die weiteren Schritte nach und können sich auch gemeinsame Vorleseaktionen, Sitzgymnastik oder Gedächtnistraining rund um den Mittagstisch vorstellen. „Es ist auf jeden Fall ein Vorteil, wenn wir Kontakt zu den Senioren haben und ihnen bei Bedarf auch rechtzeitig Hilfen zur Bewältigung des Alltags anbieten können“, macht die städtische Seniorenbeauftragte Bärbel Breuer deutlich.

Erst einmal geht es aber darum, das neue Angebot zu etablieren. Wenn die Mittagstische in der Probewoche erfolgreich laufen, sollen sie zunächst einmal wöchentlich im Mehrgenerationenhaus und im Bürgerhaus fortgesetzt werden…

44263 Dortmund, Nordrhein-Westfalen

Sozialdienst katholischer Frauen Hörde e.V. – Mehrgenerationenhaus

Mittagstisch

Teilnehmende: 11 Personen
Kosten pro Person: 3,50 €

Menü

- Lebergeschnetzeltes in feiner Apfel-Zwiebel-Soße mit Kartoffelpüree und Salat

Herstellung der Mahlzeit

Caterer
Das Dessert wurde von den Teilnehmenden hergestellt

Zusatzprogramm

- Yoga
- Gedächtnistraining

Kommentare des IN FORM-Mittagstisch-Organisators:

- Durch gute Netzwerkarbeit konnten wir ein vielseitiges Rahmenprogramm anbieten.
- Reibungsloses, unkompliziertes Verfahren zur Bestellung.
- Durchgehend positive Rückmeldungen: Teilnehmerinnen sind gut ins Gespräch miteinander gekommen.
- Durch das Rahmenprogramm konnten sich die Mitarbeitenden persönlich einbringen. Gute Gelegenheit zum Austausch.
- Das Angebot hat Sinn gemacht, war aber rückblickend sehr zeitintensiv – und ist weiterhin gewünscht (einmal pro Woche).

Beispiel aus der Öffentlichkeitsarbeit

Dortmunder Rundschau/Ruhr Nachrichten (Pressemitteilung 27.09.2016)

Aktionen für Senioren

HÖRDE – Der Sozialdienst katholischer Frauen bietet vom 10. bis 14. Oktober (Montag bis Freitag) einen Mittagstisch für Senioren an. Dies ist aufgrund der Kooperation mit der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) und dem Projekt „Inform – Mittagstisch für ältere Menschen“ möglich. Pro Gericht sind 3,50 Euro zu zahlen, Getränke sind frei.

Neben dem gemeinsamen Essen gegen 12.30 Uhr wird es im Vorfeld ab 11.45 Uhr zusätzliche kostenlose Aktionen geben. So werden die Teilnehmer am Montag (10.10.) gemeinsam den Nachtisch zubereiten. Am Dienstag (11.10). gibt es Denksport und am Mittwoch (12.10.) ein Tischgespräch mit der Gemeindereferentin des Pastoralverbundes Dortmund Süd-Ost und Hörde. Sitztanz steht am Donnerstag (13.10.) auf dem Programm und Freitag (14.10.) dann die Abschlussrunde.

AWO Ov Feldkirchen-Westerham

Mittagstisch

Teilnehmende: 14 Personen
Kosten pro Person: keine, zukünftig 5,00 €

Menü

- Gnocchi-Gemüse-Pfanne mit Käsesoße
- Apfel-Mango-Mousse

Herstellung der Mahlzeit

Caterer

Zusatzprogramm

- Bewegungsangebot
- Gedächtnistraining

Kommentare des IN FORM-Mittagstisch-Organisators:

- Es sollte geprüft werden, ob im Ort Bedarf an einem Mittagstisch besteht.
- Die Öffentlichkeitsarbeit erfolgte über folgende Kanäle: Flyer, Plakate, Veröffentlichung von Artikeln im Gemeindebrief der Kommune, in der Regionalzeitung und durch persönliche Ansprache der Besucher in unserem AWO-Bürgertreff.
- Die Anforderungen an die Zusammenstellung des Menüs bezüglich der Inhaltsstoffe waren eine Herausforderung.
- Besonders gut geklappt haben die Unterstützung des Caterers bei der Menüzusammenstellung sowie die Organisation und Durchführung der Veranstaltung mit ehrenamtlichen Mitarbeitenden des Vereins.
- Die Qualität des Essens war sehr gut, bemängelt wurde das eingeschränkte Getränkeangebot. Gelobt wurde u.a. das Rahmenprogramm.

- Fortsetzung ist bereits angelaufen: Essen mit Rahmenprogramm zweimal im Monat, wobei Finanzierung und ehrenamtliche Helfer dabei eine Herausforderung darstellen.

Beispiel aus der Öffentlichkeitsarbeit

Mangfall-Bote, 15./16.10.2016 (Beitrag gekürzt)

„Auf Rädern zum Essen“: Neues Angebot kommt gut an

Ein guter Start gelang dem AWO-Ortsverein Feldkirchen-Westerham mit seinem vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft geförderten Projekt „Auf Rädern zum Essen“.
Am ersten Seniorenmittagstisch nahmen zwölf Personen teil. Sie waren, so die Organisatoren, vom schmackhaften und gesunden Essen in geselliger Runde an einem liebevoll gedeckten Tisch vollauf begeistert. Auch das anschließende Programm „Fit und aktiv im Alter“ fand regen Zuspruch.
Alle zwei Wochen, jeweils dienstags um 12.30 Uhr, wird der Mittagstisch in Zukunft für ältere, oft alleinlebende Menschen im AWO-Bürgertreff im „Ki-West“ angeboten. Der nächste Termin ist …

… Menü und Getränk kosten fünf Euro …

01705 Freital, Sachsen

Verein „Das Zusammenleben“ e.V. Integrationshilfe für Migranten

IN FORM – Mittagstisch für ältere Menschen. Gesunde Ernährung im Alter

Teilnehmende: 12 ältere Menschen
Kosten pro Person: 6,00 €

Menü

- Fruchtige Kürbissuppe
- Marinierter Hering in Dillsoße mit Salzkartoffeln und grünen Bohnen
- Banane

Herstellung der Mahlzeit

Eigene Zubereitung

Zusatzprogramm

- Gymnastik
- Spiele
- Vortrag „Ernährung im Alter“

Kommentare des IN FORM-Mittagstisch-Organisators:

- Für das erste Mal war die Veranstaltung gut gelungen und das Angebot wurde begeistert angenommen.
- Die Senioren haben sich gefreut, in Gesellschaft zu essen und gemeinsam den Tag zu verbringen.
- Kooperationspartner waren eine Diät- und Ernährungsberaterin und ein Mitglied des Seniorenbeirates.
- Beim nächsten Mal will man mehr Kooperationspartner einbeziehen.

Beispiel aus der Öffentlichkeitsarbeit

Amtsblatt der Großen Kreisstadt Freital Nr. 19/2016

Projekt „Startwoche IN FORM-Mittagstisch“

Am 10. Oktober 2016 organisierte der Verein „Das Zusammenleben“ e. V. im Rahmen des Projektes der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) ein Mittagstisch-Angebot für Seniorinnen und Senioren in Freital. Mit vielfältigen Angeboten hatten die Teilnehmenden die Möglichkeit, sich beim gemütlichen Zusammensein zum Thema „Gesunde Ernährung im Alter“ zu unterhalten und Fragen an die Ernährungsberaterin Frau Schunkow zu stellen. Auch konnten sie über Sorgen und Probleme sprechen, altersgerechte Sitzgymnastik betreiben, Gedächtnisspiele ausprobieren und Gesängen lauschen. Die gemeinsamen Aktivitäten haben den Senioren Anregungen für sinnvolle Freizeitbeschäftigungen gegeben und ihnen Möglichkeiten aufgezeigt, wie mit kleinen finanziellen Mitteln die gezeigten leckeren Speisen zubereitet werden können. Die Öffentlichkeitsarbeit wurde durch den Senioren- und Behindertenbeirat des Landkreises sowie durch Flyer umgesetzt. Das Projekt ist sozial nachhaltig. Den Senioren wurde durch ihre Teilnahme die Partizipation am sozialen Leben ermöglicht. Es hat allen viel Spaß und Freude gemacht. Die Seniorinnen und Senioren haben sich bei den Organisatoren und Referenten herzlich bedankt.

58730 Fröndenberg, Nordrhein-Westfalen

Evangelische Kirchengemeinde Fröndenberg

Mittagstisch

Teilnehmende: 10 ältere Menschen
Kosten pro Person: keine

Menü

- Kräutercremesuppe
- Rinderschmorsteak Esterhazy mit Kartoffelgratin und Gurkensalat
- Rote Grütze mit Vanillecreme

Herstellung der Mahlzeit

Lieferung durch Caterer

Kommentare des IN FORM-Mittagstisch-Organisators:

- Manche Teilnehmende haben Hemmungen, ein Gemeindehaus zu betreten, fühlen sich später dort aber sehr wohl.
- Die Zubereitungskosten wurden gesponsert und die Aufgaben durch Ehrenamtliche ausgeführt.
- Als Herausforderung wird angesehen, dass die Personen auch wirklich zum Mittagessen kommen.
- Kooperationspartner: Stadt Fröndenberg, katholisches Altenheim.

Stadt Fröndenberg

„Gemeinsam schmeckt's am besten"

Teilnehmende: 20 ältere Menschen
Kosten pro Person: keine

Menü

- Maracujamix
- Zweierlei Bruschetta, Kürbiscremesuppe
- Lachsfilet mit Kartoffelkruste und Gemüse, dazu Reis und Dillkartoffeln
- Apfel-Quark-Auflauf mit Nusseis

Herstellung der Mahlzeit

Eigene Zubereitung

Zusatzprogramm

- Tanz mit einer Tanzpädagogin

Kommentare des IN FORM-Mittagstisch-Organisators:

- Eine Herausforderung bestand darin, geeignete Räumlichkeiten zu finden.
- Kooperationspartner: Hauswirtschaftsmeisterin im Ruhestand, Seniorenbegegnungsstätte „Allee-Café", örtliche Presse.

Beispiel aus der Öffentlichkeitsarbeit

Hellweger Stadtanzeiger, 15. Oktober 2016
(Beitrag gekürzt)

Mangelernährung weit verbreitet

Ministerium und Seniorenorganisationen wollen gegensteuern

Der erste Fröndenberger Mittagstisch wurde im Rahmen der bundesweiten Startwoche der Mittagstische für ältere Menschen von Birgit Mescher ins Leben gerufen… Schätzungen zufolge leiden in Deutschland 1,6 Millionen der 19,4 Millionen Menschen über 60 Jahre unter chronischer Mangelernährung… Und: jeder zweite Krankenhauspatient über 75 Jahre ist bei seiner Aufnahme in die Klinik mangelernährt, besagt eine bundesweite Studie der Deutschen Gesellschaft für Ernährungsmedizin …

Wie viele Ältere allein leben, lässt sich nicht erheben, doch beim Mittagstisch sind es bis auf eine ältere Dame alle Teilnehmer. Und fast alle geben an, öfter nicht zu kochen. Was dann stattdessen gegessen wird, ist nicht unbedingt gesund.

…Der Mittagstisch wird gefördert vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft unter dem Dach von IN FORM… sowie der BAGSO. Ausreichend Geld, um weitere Treffen unter der Leitung von Hauswirtschaftsmeisterin Helga Werth zu finanzieren. 15 Teilnehmer haben bereits ausgemacht, sich einmal im Monat an einem Freitag zum Kochen zu treffen…

91166 Georgensgmünd, Bayern

Seniorenbeirat Georgensgmünd

Mittagstisch

Teilnehmende: 60 Personen
Kosten pro Person: 7,00 €

Menü

- Blumenkohlsuppe
- Fleischküchle mit Zwiebelsauce, Gemüse und Butternudeln
- Quark mit Sauerkirchen

Herstellung der Mahlzeit

Mittagstisch im Restaurant

Zusatzprogramm

- Vorstellung der Gerichte durch den Küchenchef
- Brett- und Gesellschaftsspiele
- Informationen über Veranstaltungen in der Gemeinde

Kommentare des IN FORM-Mittagstisch-Organisators:

- Vielfältige Öffentlichkeitsarbeit: Besuchsdienst der Kirchen, VDK, Ärzte, ambulante Pflegedienste und alle, die im Seniorenbeirat vernetzt sind, Ankündigung im Gottesdienst.
- Besonders gut hat das Catering geklappt, der Fahrdienst und die gelungene Ablauforganisation durch das Team.
- Die Teilnehmenden haben die Gemeinschaft mit anderen sehr genossen, das ergänzende Programm hat sie interessiert.
- Es gibt keine Gründe, das Angebt nicht fortzusetzen. Die Herausforderung besteht allerdings darin, den Preis zu halten. Die Senioren wünschen einen festen Termin im Monat.

Beispiel aus der Öffentlichkeitsarbeit

Hilpoltsteiner Volkszeitung, 16.10.2016
(Beitrag gekürzt)

Seniorenbeirat: Lieber auf Rädern zum Essen statt Essen auf Rädern

GEORGENSGMÜND – In ganz Deutschland sollen, organisiert von Einrichtungen oder Vereinen, Mittagstische für ältere Menschen angeboten werden. Die BAGSO unterstützte den Start der bundesweiten Aktion mit einem einmaligen Zuschuss für die Veranstalter.

Elisabeth Rößler, die Seniorenbeiratsvorsitzende, sprach von der sozialen Komponente, denn „Gemeinsam is(s)t man nicht allein“. Es gebe Senioren, denen die Zubereitung eines vollwertigen Essens zu viel oder nicht möglich sei und die sich mit Fertigprodukten oder auch Brot und Plätzchen als Hauptmahlzeit begnügten. Zum Glück gebe es Lieferdienste, Familien oder freundliche Nachbarn und Freunde zur Versorgung älterer Menschen mit warmen Mahlzeiten. „Aber ein gemeinsames Essen in netter Gesellschaft und schönem Ambiente ist da noch eine ganz andere Hausnummer“, bestätigte Bürgermeister Ben Schwarz. Er freue sich, dass das Angebot so gut angenommen werde und sich 60 Teilnehmer eingefunden hatten.

…Der verantwortliche Arbeitskreis wurde durch zusätzliche ehrenamtliche Helfer unterstützt. Sie gaben die Essen aus, brachten die Getränke, servierten am Tisch, räumten ab…

82538 Geretsried, Bayern

Kompetenzcenter für Alten- und Krankenpflege

Einladung für ältere Menschen zum Mittagessen & Mehr

Teilnehmende: 27 ältere Menschen
Kosten pro Person:
Fleischgericht: 4,50 € · vegetarisch: 3,50 €

Menü

- Szegediner Gulasch mit Salzkartoffeln oder
- Blumenkohl-Brokkoli-Auflauf
- Orangenjoghurt

Herstellung der Mahlzeit

Selbstzubereitung

Zusatzprogramm

- Atemgymnastik mit einer Fachkraft

Kommentare des IN FORM-Mittagstisch-Organisators:

- Die Senioren probierten beide angebotenen Mahlzeiten und es schmeckte in der Gemeinschaft besonders gut.
- Dem Team ist noch einmal bewusst geworden, dass sich viele Senioren im Alter nur von Brotzeit ernähren, dass das Kochen viel zu schwer, der Einkauf zu beschwerlich und das Aufräumen danach viel zu kompliziert (Mülltrennung) ist.
- Besonders gut gefallen haben die Bereitschaft der Senioren, voll Freude und Lust mitzumachen und die glücklichen Gesichter danach.

Beispiel aus der Öffentlichkeitsarbeit

Ankündigung im „ISAR-KURIER“, 6. Oktober 2016

Einladung für ältere Menschen zum Mittagessen & Mehr

IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und vom Bundesministerium für Gesundheit initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartner in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern.

Wir laden Sie ein: Am Dienstag, 11. Oktober um 12 Uhr zum Mittagstisch mit Beschäftigungstherapie.

54568 Gerolstein, Rheinland-Pfalz

Mehrgenerationenhaus Gerolstein

Mittagstisch

Teilnehmende: 20 Personen
Kosten pro Person: 2,00 €

Menü

- Kürbiscremesuppe,
  Feldsalat mit Joghurt-Dressing
- Spaghetti mit Bolognese-Soße
- Obstsalat

Herstellung der Mahlzeit

Selbst zubereitet unter Mithilfe eines Kochs

Zusatzprogramm

- Boule-Spiel und offenes Bingo-Angebot
- Filmvorführung
- Gute Gespräche

Kommentare des IN FORM-Mittagstisch-Organisators:

- Die gezielte Ansprache der Personen ist wichtig.
- Ehrenamtliche zur Mithilfe zu gewinnen ist bedeutsam.
- Besonders gut waren der Werbewert für das Mehrgenerationenhaus sowie das gute und gesunde Essen.
- Herausforderungen ergeben sich beim Management der Anmeldungen.
- Das Mittagstisch-Angebot wird es weiterhin geben, jedoch ohne Rahmenprogramm.

63773 Goldbach, Bayern

Malteser Hilfsdienst gGmbH Aschaffenburg

Mittagstisch

Teilnehmende: 4 Personen
Kosten pro Person: 10,34 €

Menü

- Frischer Beilagensalat mit Joghurtdressing
- Nudelteller mit Käsespätzle, Gemüse-Maultaschen und Bandnudeln mit Pilzrahmsoße
- Gekochte Rinderbrust mit Meerrettichsoße und Petersilienkartoffeln
- Kaffee und Kuchen

Herstellung der Mahlzeit

Menülieferung durch Caterer

Zusatzprogramm

- Verschiedene Vorträge

Kommentare des IN FORM-Mittagstisch-Organisators:

- Die Presse, Flyer und Mund-zu-Mund-Propaganda wurden für die Öffentlichkeitsarbeit genutzt. Der Bürgermeister hat die Aktion unterstützt.
- Die passenden Örtlichkeiten zu finden war eine Herausforderung.
- Bedeutsam ist die Kalkulation der Wirtschaftlichkeit.
- Die Caritas als Kooperationspartner war hilfreich.
- Der Mittagstisch hat gut geklappt, die Gemeinschaft mit anderen wurde gelobt, das ergänzende Programm wurde positiv aufgenommen, Auswahl und Qualität der Speisen wurden positiv bewertet.
- Die Stadt Aschaffenburg unterstützt die Planung des Mittagstisch-Angebotes.
- Die Kosten müssen im Rahmen bleiben.

26197 Großenkneten, Niedersachsen

KreisLandFrauenverband Oldenburg e.V.

Mittagstisch

Teilnehmende: 15 Personen
Kosten pro Person: keine

Menü

- Kürbissuppe
- Ungarisches Gulasch, Rotkohl und Apfelmus
- Himbeertraum

Herstellung der Mahlzeit

Selbst zubereitet

Zusatzprogramm

- Gedächtnistraining
- Sitzgymnastik

Kommentare des IN FORM-Mittagstisch-Organisators:

- Die Zusammenarbeit mit der Betreuungsperson für die Einrichtung des betreuten Wohnens war sinnvoll. Sie war das Bindeglied zu den Seniorinnen und Senioren. Ebenso waren die Kontakte zu Kirchengemeinden, Presse und der Leiterin der Seniorensportgruppe für die Ansprache sehr wichtig.
- Der Standort sollte gut erreichbar sein, die Kosten pro Person sollten nicht über 5 € liegen und die Senioren sollten bei der Zubereitung eingebunden sein. Dafür ist eine nette Atmosphäre sinnvoll.
- Bei der gemeinsamen Zubereitung der Speisen mit den Senioren wurde viel „geklönt“ und gelacht. Die Gemeinschaft mit anderen und die Speisenauswahl haben den Teilnehmenden gefallen, sie haben sich am nächsten Tag zum Resteessen getroffen.
- Ein weiteres Mittagstisch-Angebot ist in Planung.

Beispiel aus der Öffentlichkeitsarbeit

LAND & FORST, 20.10.2016

Landfrauen kochen mit Senioren

Großenkneten – Drei Landfrauen aus dem Kreislandfrauenverband Oldenburg haben 16 Seniorinnen und Senioren mit deren tatkräftiger Unterstützung bekocht. Sie alle sind Bewohner im „Haus Susanne“, einer Einrichtung für betreutes Wohnen in Großenkneten im Landkreis Oldenburg.

Die Aktion wurde mit Mitteln des Bundeslandwirtschaftsministeriums finanziert und lief als Projekt „Im Alter IN FORM – Potenziale in Kommunen aktivieren“. Dazu aufgerufen hat die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisatoren.

„Wir waren sofort begeistert von der Idee, gemeinsam mit älteren Menschen zu kochen“, so die Vorsitzende des Kreisverbands Oldenburg, Heide Behrens. „Gemeinsames Vorbereiten von Lebensmitteln, kochen und später zusammen essen, ist ein wichtiger Bestandteil unserer Kultur. Am Esstisch wird auch geklönt und gelacht. Alle sind Teil einer Gemeinschaft, und das ist gerade für ältere Menschen ein wichtiges Gefühl“, stellt Behrens fest. Deshalb machten sich Antje Dinklage, Heike Garms und Maren Meyer auf den Weg, um mit den Seniorinnen und Senioren einen unterhaltsamen Mittag zu verbringen. Alle drei waren begeistert von der aktiven Beteiligung und der Resonanz der älteren Menschen.

89312 Günzburg, Bayern

Kolpingsfamilie Günzburg Seniorengemeinschaft Landkreis Günzburg e.V.

Mittagstisch für Senioren im Kolpinghaus

Teilnehmende: 36 ältere Menschen
Kosten pro Person: 4,50 €

Menü

- Brokkolisuppe
- Putengeschnetzeltes, Reis, Kartoffeln und Krautsalat
- Birnenmus

Herstellung der Mahlzeit

Menülieferung durch Caterer

Zusatzprogramm

- Steirische Harmonika, Gitarre und offenes Singen

Kommentare des IN FORM-Mittagstisch-Organisators:

- Durch den Mittagstisch erreichen wir die älteren Menschen mit weiteren Hilfen und Angeboten und bieten weitergehende Gemeinschaft. Für unser Team ist der direkte Kontakt mit den älteren Menschen schön und wichtig. Es kommt viel zurück. So meinte eine Teilnehmerin am Ende der Veranstaltung: „Ich gehe jetzt glücklich nach Hause."
- Kooperationspartner waren die Seniorengemeinschaft Landkreis Günzburg e.V. und Pfarreien.

Beispiel aus der Öffentlichkeitsarbeit

Günzburger Zeitung, 15.10.2016 (Beitrag gekürzt)

Gemeinsam schmeckt es besser

…„Es ist wichtig, dass Sie ihn als den ‚Ihren' und als gemeinsamen Mittagstisch erleben", wandte sich Waltraud Stricker, Vorsitzende der Seniorengemeinschaft im Landkreis, an die Gäste. Der große Zuspruch gleich beim ersten Mal sei ein Zeichen, dass der Bedarf vorhanden sei, bemerkte Pfarrer Ulrich Däubler und Präses der Kolpingfamilie Günzburg. „Gemeinsam ist es doch schöner, und da schmeckt das Essen einfach besser." …Und die Senioren? „Mir hat's geschmeckt", sagt Charlotte Spitzer aus Günzburg. Für sie seien gerade die Kommunikation und die Gesellschaft besonders wichtig. „Man ist halt in der Gemeinschaft", bemerkt die Seniorin am Nebentisch. Sie könne sich gut vorstellen, beim nächsten Mal wiederzukommen. Und die 4,50 € seien wirklich nicht zu viel, findet die Dame daneben. Für andere wiederum war der gemeinsame Mittagstisch der perfekte Übergang zum anschließenden Kartenspielnachmittag. Und das gemeinsame Singen …zur Gitarre nach dem Nachtisch hatte sicherlich ebenfalls dazu beigetragen…

06122 Halle (Saale), Sachsen-Anhalt

Freiwilligen-Agentur Halle-Saalkreis e.V.

„Gemeinsam macht's mehr Spaß"

Teilnehmende: 15 ältere Menschen
Kosten pro Person: keine

Menü

- Möhren-Ingwer-Suppe
- Fischfilet an Petersilienwurzel-Kartoffelstampf
- Apfelkompott mit Quarkcreme und Pumpernickel

Herstellung der Mahlzeit

Eigene Zubereitung mit den Gästen

Zusatzprogramm

- Vortrag über gesunde Ernährung

Kommentare des IN FORM-Mittagstisch-Organisators:

- Einsame und isolierte ältere Menschen wurden durch die Einbeziehung des Seniorenbesuchsdienstes erreicht.
- Es sollte darauf geachtet werden, einfache und gesunde Rezepte zu finden, die die Senioren auch zu Hause nachkochen können. Wichtig ist es, auch die Senioren einzubeziehen, die nur im Sitzen kochen/zubereiten können.
- Es sollte auf längerfristige Terminankündigungen geachtet werden. Zukünftig wollen wir noch weitere Engagierte einbinden, damit das Projekt langfristig geplant und umgesetzt werden kann.
- Eine Herausforderung ist, langfristig Freiwillige zu gewinnen und zu binden.
- Ein Gespräch mit einer Krankenkasse zwecks Finanzierung steht an. Das Projekt würde nur dann in Frage gestellt, wenn kein Co-Finanzierer gefunden würde, wobei die Kosten mit einem Freiwilligenteam langfristig überschaubar sein dürften.

59065 Hamm, Nordrhein-Westfalen

Mehrgenerationenhaus im FeidikForum

Mittagstisch

Teilnehmende: 25 ältere Menschen
Kosten pro Person: 3,50 €

Menü

- Hokkaido-Kürbissuppe mit gerösteten Kürbiskernen
- Kartoffelgratin mit Blattspinat, gebratenes Hähnchenbrustfilet mit Zitrone, Feldsalat mit Radicchio und Walnüssen
- Obstsalat mit fettarmem Naturjoghurt

Herstellung der Mahlzeit

Selbst zubereitet durch ehrenamtliche Akteure

Zusatzprogramm

- Leichte Yoga-Übungen

Kommentare des IN FORM-Mittagstisch-Organisators:

- Die Öffentlichkeitsarbeit erfolgte in der Seniorenzeitschrift „Das Fenster“.
- Die Teilnehmenden waren begeistert und hoch zufrieden. Innerhalb eines Tages war die Kapazität ausgebucht.
- Die Gemeinschaft mit anderen wurde als positiv, das Programm als angenehm empfunden. Der Fokus lag auf dem Mittagessen.
- Es bestand die Herausforderung, alle Teilnehmenden gleichzeitig zu bedienen, um gemeinsam anzufangen.

Beispiel aus der Öffentlichkeitsarbeit

Westfälischer Anzeiger, 13.10.2016

Mittagstisch für Senioren

Stadtteilzentrum Feidikforum heißt das bekannte Mehrgenerationenhaus Outlaw gGmbH seit dem 1.7.2016 (WA berichtete). Neben den laufenden Angeboten wie der „Taschengeldbörse“ und dem „Mobilen Einkaufswagen“ gibt es dort jetzt auch ein Mittagstisch-Angebot für Senioren. Für die Aufgaben der Entwicklung und Durchführung präventiver Angebote der Erziehung und Bildung sowie der Stadtteilarbeit wird die Outlaw gGmbH mit jährlich 207.000 Euro vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft gefördert. Neben gesunder Ernährung in Gemeinschaft steht auch Bewegung mit leichten Yogaübungen auf dem Programm.

59071 Hamm, Nordrhein-Westfalen

DRK-Senioren-Stift-Mark GmbH

Mittagstisch

Teilnehmende: 4 Personen
Kosten pro Person: 1,50 €

Menü

- Gemüsebrühe mit Einlage
- Gebratenes Zanderfilet mit Lauchrahm, Reis und Gurkensalat
- Vanillepudding mit Schokoladensoße

Herstellung der Mahlzeit

Selbst zubereitet

Zusatzprogramm

- Yoga
- Entspannung

Kommentare des IN FORM-Mittagstisch-Organisators:

- Beitrag in der Tagespresse – ausreichend Werbung ist erforderlich.
- Die Qualität des Essens war sehr zufriedenstellend.
- Die Yoga-Übungen wurden sehr gut angenommen.
- Zunächst muss die Küche umgebaut werden, bevor es weitere Planungen gibt.

89518 Heidenheim, Baden-Württemberg

Stadtseniorenrat Heidenheim e.V.

Angebot zu Mittagstisch und Mehr

Teilnehmende: 23 Personen
Kosten pro Person: 6,50 €

Menü

- Schwarzwurzelcremesuppe
- Fleischbällchen, Bandnudeln mit Kräutersoße und gemischtem Blattsalat
- Fenchel mit Tomaten, Champignons und Käse überbacken dazu Salzkartoffeln
- Joghurt-Creme

Herstellung der Mahlzeit
Caterer

Zusatzprogramm

- Vortrag zur gesunden Ernährung

Kommentare des IN FORM-Mittagstisch-Organisators:

- Der Stadtseniorenrat hatte über die Tageszeitung – mehr als die Hälfte der Teilnehmenden hatte aus der Zeitung von dem Angebot erfahren – und durch persönliche Ansprache ältere Menschen über das neue Angebot informiert. Zudem wurden Vereine speziell angesprochen.
- Positiv zu nennen sind die Menülieferung und das Servieren, die große Zufriedenheit der Teilnehmenden sowie ihre Gespräche untereinander und die Tatsache, dass sie neue Verbindungen geknüpft und sich von ihrer Einsamkeit losgelöst haben, der Vortrag der AOK-Referentin zum Thema gesunde Ernährung, der gut aufgenommen wurde, das gesponserte Obst für alle Teilnehmenden.
- Die große Mehrheit wünscht sich einmal in der Woche ein kostengünstiges Essen. Die Herausforderungen bestehen nun darin, die ehrenamtliche Unterstützung zu sichern und ggf. das Essen eines weiteren Caterers auszuprobieren.

Beispiel aus der Öffentlichkeitsarbeit

Neue Woche, 12.10.2016 (Beitrag gekürzt)

Bürgerhaus bietet jetzt Mittagstisch

Viele alte Menschen scheuen den Aufwand, für sich allein zu kochen. So kommt häufig immer das Gleiche auf den Tisch. Das Ergebnis: Fehl- und Mangelernährung. Auf der Suche nach einem Rezept, dieser Entwicklung entgegenzusteuern, ist der Stadtseniorenrat Heidenheim auf eine Aktion der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen gestoßen: Senioren soll ab dem heutigen Mittwoch wohnortnah ein gemeinsamer Mittagstisch geboten werden. „Das ist eine gute Sache, hier machen wir mit, das war unsere einhellige Meinung“, sagt Wilhelm Gebler, erster Vorsitzender des Stadtseniorenrates, dessen Geschäftsstelle im Bürgerhaus zu Hause ist – eben dort, wo in dieser Woche gekocht wird. Der Speiseplan steht schon, der Teilnehmerkreis ist noch offen. ...Wer mit am nett gedeckten Tisch sitzen will, muss seine Teilnahme jeweils einen Tag vor der Essensteilnahme bis spätestens 14.30 Uhr unter Tel. 07321/327-5340 anmelden. Zudem stehen zehn ehrenamtliche Fahrer bereit, um Essensgäste mit dem Auto ins Bürgerhaus zu bringen...

„Gute Gespräche sollen dazu beitragen, Körper und Geist zu aktivieren“, sagt Rosemarie Hilka, zweite Vorsitzende des Stadtseniorenrates ...

Kommt der Probelauf gut an, will man den Mittagstisch künftig fest ins Programm aufnehmen.

89420 Höchstädt an der Donau, Bayern

Privates Pflege- und Seniorenheim Lipp

Mittagstisch

Teilnehmende: 15 ältere Menschen
Kosten pro Person: 5,00 €

Menü

- Lauchsuppe
- Putenschnitzel in Pilzsoße mit Kartoffelrösti und gemischtem Salat
- Himbeerjoghurt

Herstellung der Mahlzeit

Mittagessen in stationärer Einrichtung

Zusatzprogramm

- Laufende Angebote der Pflegeeinrichtung wurden nicht angenommen.

Kommentare des IN FORM-Mittagstisch-Organisators:

- Deutlich wurde der Wunsch von Angehörigen, regelmäßig mit den Bewohnerinnen und Bewohnern gemeinsam zu essen.
- Bei zukünftigen Angeboten sollte mehr Werbung gemacht werden, z.B. durch größere Anzeigen auch in der Tageszeitung sowie durch Flyer und Einladungen an alle Haushalte (Wurfsendungen).
- Die ruhige und familiäre Umgebung wurde als angenehm bewertet.
- Das Angebot müsste ggf. in Frage gestellt werden, wenn höhere Personalkosten auftreten.

31249 Hohenhameln, Niedersachsen

Generationenhilfe Börderegion e.V.

„Essen ist fertig“

Teilnehmende: 31 ältere Menschen
Kosten pro Person: 2,00 €

Menü

- Spitzkohlsuppe mit Mettbällchen und Joghurt mit Früchten
- Hühnerfrikassee mit Gemüse und Reis, Rote Grütze mit Vanillesauce
- Hühnerbrühe mit Einlage, Mediterrane Gemüsepfanne mit Reis
- Kasseler-Rosenkohl-Auflauf mit Salzkartoffeln, Vanille-Joghurt mit Pfirsichstückchen
- Zucchinicremesuppe, Kabeljau-Filet mit Kräuterkruste, Eis

Herstellung der Mahlzeit

Eigene Zubereitung

Zusatzprogramm

- Bewegung im Sitzen mit und ohne Musik
- Gedächtnistraining
- Wortfindung und Gesellschaftsspiele in kleinen Gruppen
- Singen
- Vortrag einer Apothekerin über die richtige Einnahme von Medikamenten

Kommentare des IN FORM-Mittagstisch-Organisators:

- Besonders gut geklappt hat die Zusammenarbeit der Akteure.
- Gut gefallen haben Gemeinschaft und Geselligkeit, die Teilnehmenden waren lebendig und aufgeschlossen und haben rege am Rahmenprogramm teilgenommen.

Beispiel aus der Öffentlichkeitsarbeit

Peiner Allgemeine, 20.10.2016 (Beitrag gekürzt)

Essen und Geselligkeit: Angebot zum Mittagstisch kam gut an

HOHENHAMELN – Die Generationenhilfe Börderegion in Hohenhameln hat sich – wie deutschlandweit 120 weitere Initiativen – an der IN FORM-Mittagstische-Startwoche beteiligt…

„Die Seniorinnen und Senioren der elf Ortschaften der Gemeinde Hohenhameln waren eingeladen, leckere Mittagsmahlzeiten mit ausgewogenen Nährstoffen in angenehmer Gesellschaft in der vereinseigenen Begegnungsstätte „Mittelpunkt“ zu genießen“, erklärt Gisela Grote von der Generationenhilfe.

…Von Montag bis Freitag bot in Hohenhameln ein dreiköpfiges Küchenteam einen abwechslungsreichen Speiseplan an. Um 12 Uhr hieß es dann jeweils: „Essen ist fertig!“. Dabei mussten sich die drei Hobbyköche mächtig ins Zeug legen. „Die Nachfrage war so groß, dass sie vor der Herausforderung standen, täglich für 33 Personen ihr geplantes Drei-Gänge-Menü zuzubereiten“, berichtet Grote. Die sechs Mitarbeiter des Service-Teams hatten dann alle Hände voll zu tun, die erwartungsvollen Gäste zu bedienen und anschließend die Küche wieder auf Vordermann zu bringen. Als Ergänzung gab es im Anschluss an das Essen ein kurzweiliges Unterhaltungsprogramm…

75228 Ispringen, Baden-Württemberg

Diakoniestation Ispringen

„Tischlein deck dich“ – Kochprojekt für ältere, vereinsamte Menschen

Teilnehmende: 14 Personen. einschließlich Menschen mit demenziellen Veränderungen
Kosten pro Person: keine

Menü

- Semmelknödel, Spießbraten, Rotkraut
- Herbstlicher Obstsalat mit Joghurtsoße

Herstellung der Mahlzeit

Mit den teilnehmenden Seniorinnen und Senioren gemeinsam zubereitet

Zusatzprogramm

- Gymnastik mit Bällen
- Phantasiereisen, Entspannung
- Sturzprophylaxe, Kraft-Balance-Übungen, Sitztänze

Kommentare des IN FORM-Mittagstisch-Organisators:

- Die Kontakte wurden über den Pflegedienst geknüpft, jedem Teilnehmenden wurde das Projekt bei Hausbesuchen vorgestellt.
- Die Zusammensetzung der Gruppe muss sorgfältig gewählt werden, denn die Begleitung der gruppendynamischen Prozesse stellt eine Herausforderung dar.
- Die Verfügbarkeit barrierefreier Räume ist bedeutsam, ebenso ein Fahrdienst für Personen mit Rollatoren.
- Die Speisenauswahl erfolgte gemeinsam, ebenso die Zubereitung des Essens. Die Qualität der Speisen war hervorragend. Die Teilnehmenden haben die Gemeinschaft mit anderen genossen, das ergänzende Programm empfanden sie als abwechslungsreich, entspannend und lustig.

Beispiel aus der Öffentlichkeitsarbeit

Das Projekt wurde sowohl über persönliche Kontakte und Ansprache als auch über einen Flyer mit folgenden Informationen bekannt gemacht:

„Tischlein-Deck-Dich“ – Integratives Kochprojekt Mit Lust und Freude kochen – Gemeinsam schnippeln, rühren, würzen und abschmecken. Menschen mit unterschiedlichen Fähigkeiten, Einschränkungenund Begabungen bereiten zusammen leckere Gerichte zu, kommen ins Gespräch und genießen das Essen in der Gruppe. Wir kochen saisonal und regional abgestimmt. Die Zutaten stammen zum allergrößten Teil von lokalen Erzeugern aus Ispringen und besitzen, soweit möglich, Bioqualität. Außerdem verzichten wir auf Konservierungsstoffe und Geschmacksverstärker.

52428 Jülich, Nordrhein-Westfalen

Stadt Jülich

„Gemeinsam schmeckt's besser!"

Teilnehmende: 21 ältere Menschen
Kosten pro Person: 3,50 €

Menü

- Salate der Saison mit Kernmischung
- Blumenkohl-Brokkoli-Kartoffel-Auflauf
- Frischer Obstsalat mit Früchten der Saison

Herstellung der Mahlzeit

Selbst zubereitet

Kommentare des IN FORM-Mittagstisch-Organisators:

- Die Einbeziehung der älteren Menschen in den Ablauf hat gut geklappt, von der Beteiligung der Teilnehmenden beim Kochen über das Tischdecken bzw. -abräumen bis zum Reinigen der Küche.
- Die Gemeinschaft mit anderen wird sehr hoch bewertet. Viele Teilnehmende leben allein und freuen sich auf die wöchentlichen Treffen.
- Kooperationspartner: Lokaler Einzelhandel als Sponsor.

67655 Kaiserslautern, Rheinland-Pfalz

Mehrgenerationenhaus Haus der Familie

Donnerstags-Mittagstisch

Teilnehmende: 20 ältere Menschen
Kosten pro Person: 3,50 €

Menü

- Putenbraten mit Kartoffel-Brokkoli-Auflauf
- Grießbrei mit Apfelmus

Herstellung der Mahlzeit

Selbst zubereitet

Zusatzprogramm

- Sitztanz

Kommentare des IN FORM-Mittagstisch-Organisators:

- Ein Begleitprogramm ist unbedingt erforderlich, „nur“ zum Essen kommen die wenigsten. Die Verbindung von Mittagstisch und Freizeitangebot hat gut geklappt. Beides ist toll – der Weg lohnt sich doppelt.
- Die Qualität des Essens wurde sehr gelobt und unter den Nutzern sind neue Kontakte entstanden.
- Die Finanzierung des Abholdienstes ist schwierig. Es müssen Sponsoren gefunden werden.
- Kooperationspartner sind Ehrenamtliche.

Beispiel aus der Öffentlichkeitsarbeit

Die Rheinpfalz – Nr. 41

Neue Angebote im Mehrgenerationenhaus

Günstiges und vollwertiges Mittagessen für jeden gibt es – nach Anmeldung – donnerstagmittags im Mehrgenerationenhaus.

Ein besonderes Mittagstisch-Angebot bietet ab sofort das MGH in der Kennelstraße 7: Jeden Donnerstag um 12 Uhr kann hier in Gesellschaft eine günstige und vollwertige Mahlzeit gespeist werden – egal ob Berufstätiger, Schüler, Senioren oder Elternteil mit Kind. Auch der weitere Nachmittag lässt sich gesellig im MGH verbringen, mit Kaffee und Kuchen, Gesellschaftsspielen, Bewegungsangeboten und Handarbeitstreff …

87439 Kempten, Bayern

Seniorenbüro Thingers

Mittagstisch

Teilnehmende: 16 Personen
Kosten pro Person: 4,00 €

Menü

- Putenrollbraten, Bohnengemüse, Kartoffeln
- Obstteller

Herstellung der Mahlzeit

Caterer

Zusatzprogramm

- Vortrag „Gesunde Ernährung“

Kommentare des IN FORM-Mittagstisch-Organisators:

- Die Werbung erfolgte über Flyer, Aushänge und Presse. Zudem wurden die älteren Menschen persönlich angesprochen, wobei viele Gespräche geführt werden mussten, um sie zu erreichen und zu überzeugen.
- Die Auswahl des Menüs ist wichtig. Zukünftig sollte mehr frisches Gemüse bei der Mahlzeit eingeplant werden.
- Die Gemeinschaft mit anderen wurde als sehr angenehm empfunden, der Vortrag zur gesunden Ernährung kam gut an, das Ambiente wurde gut bewertet, die Gespräche zwischen den Teilnehmenden wurden als besonders positiv hervorgehoben.
- Im Januar 2017 wird das Angebot fortgesetzt.
- Die Herausforderungen dabei: Ältere Menschen zu motivieren und ehrenamtliche Helfer zu gewinnen.

Beispiel aus der Öffentlichkeitsarbeit

Thingers Zeitung – Informationsblatt für Kempten-Nord, Dezember 2016 – Januar 2017

Prima gemeinsames Essen im Bürgertreff Thingers

Mir hat es sehr gut geschmeckt, das erste gemeinsame Mittagessen im Oktober im Bürgersaal. Putenrollbraten, leckere Soße, frische Salzkartoffeln, Gemüse und als Nachtisch einen Apfel. Von Christa Prause, der Organisatorin des Essens und einer Mitarbeiterin der Johanniter, Caroline Pohl, wurden wir zuvorkommend bedient. Es war nicht nur das gute Essen, das das Treffen so anregend machte, auch nicht nur der hübsch gedeckte Tisch. Es waren vielmehr die anderen Personen, mit denen ich gemeinsam am Tisch saß. Ich lernte vier Personen kennen, die ich sicherlich schon gesehen, aber bisher noch nicht gekannt hatte. Schön, dass wir uns in aller Ruhe unterhalten konnten. Einige wichtige Gedanken nahm ich mit nach Hause.
Ich hatte das natürlich schon gehört, aber ich wurde wieder erinnert: Weniger Fleisch sollte ich essen, zu viele Süßigkeiten sind nicht gut für mich und natürlich muss ich mich so viel wie möglich bewegen. Das nächste Mal will ich versuchen, wieder dabei zu sein. Es wurde angekündigt, dass der Preis dafür auf keinen Fall über 4 € sein würde. ...Vielleicht treffen wir uns ja. ...Christa Prause fragt an, ob noch jemand beim Vorbereiten, Austeilen und Abräumen des Mittagstisches mitmachen könnte. Bitte melden!

87435 Kempten, Bayern

Stadtverwaltung Kempten

Mittagstisch

Teilnehmende: 8 Personen
Kosten pro Person: 3,50 €

Menü

- Salatbuffet
- Gulasch vom Rind mit Serviettenknödel und Blaukraut
- Frischer Obstkorb zum Nachtisch

Herstellung der Mahlzeit

Geliefert vom Förderzentrum St. Georg, in dem Beiköche ausgebildet werden

Zusatzprogramm

- Lieder singen
- Bewegungsangebot

Kommentare des IN FORM-Mittagstisch-Organisators:

- Genügend Vorlauf und kontinuierliche und erweiterte Werbung sind wichtig, um den Mittagstisch bekannt zu machen. Einladungen wurden persönlich verteilt und in Wohnanlagen ausgehängt, es gab persönliche Mitteilungen an die Personen, die bereits Kontakt zur Seniorenberatung haben, Mitteilungen an die Kirchengemeinden und Altenclubs und Anbieter sozialen Wohnraums.
- Essen und Gymnastik kamen gut an, alle haben sich zum nächsten Mittagstisch angemeldet.
- Zukünftig werden die Schülerinnen das Rahmenprogramm gestalten.
- Die Kooperationspartner Förderschule und berufliches Förderzentrum in Kempten werden das Vorhaben auch zukünftig unterstützen. Die Mensa der Förderschule wurde als Veranstaltungsort als sehr positiv empfunden. Die Integration verlief sehr gut.

95326 Kulmbach, Bayern

Diakonisches Werk Kulmbach & Thurnau e.V.

Mittagstisch

Teilnehmende: 44 Personen
Kosten pro Person: 5,00 €

Menü

- Kürbiscremesuppe, Hähnchenbrust mit Blumenkohl und Kartoffelpüree, Obstsalat
- Grießklößchensuppe, Schweinebraten, Kartoffelklöße, Kaisergemüse
- Hühnerbrühe, Hokifischfilet in Dillsoße, Reis
- Quark-Creme mit Saisonfrüchten

Herstellung der Mahlzeit

Menülieferung durch Caterer

Zusatzprogramm

- Gemeinsames Tischdecken und Aufräumen
- Kulturamt: Anekdoten und Geschichten zur Esskultur und zum Gewürzmuseum: Kräuter und Gewürze aus aller Welt riechen und schmecken
- Vortrag zur gesunden Ernährung und Bewegung

Kommentare des IN FORM-Mittagstisch-Organisators:

- Ankündigung über Flyer, Lokalradio, in der Kirche und persönliche Ansprache, die besonders wichtig ist, sowie im Gemeindeblatt.
- Die Qualität des Essens wurde sehr gelobt und das ergänzende Programm gut angenommen. Das ehrenamtliche Engagement und die gute Atmosphäre sind besonders zu erwähnen.
- Zu lösen ist die Frage der Kostendeckung, wenn angemeldete Personen wegen Krankheit oder aus anderen Gründen nicht kommen.

Beispiel aus der Öffentlichkeitsarbeit

Frankenpost, 21.10.2016 (Beitrag gekürzt)

Gemeinsam essen gegen die soziale Armut

Die Diakonie Kulmbach bietet übernächste Woche allen Senioren der Region einen Mittagstisch. Es gibt nicht nur Essen, sondern auch Wissen. Im Fokus steht die soziale Teilhabe.

... Das organisiert in Kulmbach Pia Schmidt, die Leiterin der Kirchlichen Allgemeinen Sozialarbeit (KASA) der Diakonie. „Wir möchten damit vor allem alleinstehende, ältere Menschen ansprechen. Viele kochen zu Hause meist schnell. Manche sind gesundheitlich nicht mehr in der Lage, selbst zu kochen. Wir haben uns bei den Mittagstischen für Gerichte entschieden, die Menschen allein nicht kochen würden. An einem Blumenkohl würden sie daheim ‚ne ganze Woche essen", sagt Schmidt ...

... Am wichtigsten ist der Diakonie-Mitarbeiterin aber ein anderer Aspekt: „Die Menschen sollen aus ihrer Isolation herauskommen. Es geht mir um die soziale Teilhabe. Alle reden von der Altersarmut in finanzieller Hinsicht. Menschen sind auch arm, wenn sie allein sind." ...

... Sie möchte mit dem Projekt auf keinen Fall „Essen auf Rädern" Konkurrenz machen: „Die bieten eine ausgewogene Ernährung an. Mir geht es vor allem um den sozialen Aspekt beim Essen."

77933 Lahr, Baden-Württemberg

Mehrgenerationenhaus Lahr
Stadt Lahr

Mittagstisch

Teilnehmende: 39 ältere Menschen
Kosten pro Person: 5,00 €

Menü

- Salate der Saison
- Russischer Borschtsch nach Kiewer Art
- Süße Pfannkuchen mit Apfelfüllung

Herstellung der Mahlzeit

Mittagstisch im Restaurant

Zusatzprogramm

- Kurzvortrag aus der IN FORM MitMachBox

Kommentare des IN FORM-Mittagstisch-Organisators:

- Herausforderungen ergaben sich durch die kulturellen Unterschiede der Bevölkerungsgruppen, die durch die Kooperationspartner angesprochen wurden.
- Der Mittagstisch war das erste gemeinsame Kooperationsprojekt der beiden Projektpartner. Positiv bewertet wird, dass es durch die Kooperation gelungen ist, Einwohner mit deutsch-russischen Wurzeln zu motivieren, am Mittagessen teilzunehmen, insbesondere Menschen, die sonst sehr zurückgezogen leben.
- Auch neue Gäste, die noch nie in der Einrichtung waren, sind gekommen.

42799 Leichlingen, Nordrhein-Westfalen

Seniorenberatung

Auf Rädern zum Essen

Teilnehmende: 20 ältere Menschen
Kosten pro Person: 4,50 bis 6,50 €

Menü

- Kartoffelsuppe
- Spaghetti Bolognese oder
  Salatteller mit Hähnchenbruststreifen

Herstellung der Mahlzeit

Mittagstisch in der Gastronomie

Zusatzprogramm

- Vortrag, z. B. zum Hausnotrufsystem

Kommentare des IN FORM-Mittagstisch-Organisators:

- Das Projekt wurde eine Woche vor der Aktion anlässlich des örtlichen Generationentages im Jugendzentrum vorgestellt.
- Beachtet werden sollte, dass Pressekontakte hergestellt werden müssen und dass das Angebot bei örtlichen Gruppen bekannt gemacht wird. Bestehende Angebote sind zu berücksichtigen.
- Nötig ist eventuell ein Fahrdienst, ggf. in Absprache mit dem Bürgerbus.
- Die Gemeinschaft mit anderen ist der wichtigste Faktor.
- Kooperationspartner: Team des Ökumenischen Hospizes Leichlingen, Café am Stadtpark.

Beispiel aus der Öffentlichkeitsarbeit

Rheinische Post, 12. Oktober 2016

Senioren essen und klönen im Café Strieker

LEICHLINGEN – Mittags ist das Café Strieker an der Neukirchener Straße oft gut besucht. Die Speisekarte und die wechselnden Tagesgerichte locken Gäste an, oftmals auch Senioren. „Viele von ihnen sitzen dann allein am Tisch“, erzählt Café-Besitzerin Petra Strieker. Doch damit könnte jetzt Schluss sein. Zumindest jeden Dienstag und Donnerstag.

Gestern startete das Projekt „Auf Rädern zum Essen“ der Initiative „IN FORM“. Zweimal in der Woche werden ab sofort im Café Strieker für die Senioren lange Tafeln eingedeckt, dort können sie gemeinsam von 12 bis 14 Uhr zum kleinen Preis zu Mittag essen. Und wer’s noch etwas länger mag, bestellt sich im Anschluss noch einen Kaffee und ein Stück Kuchen. Der regelmäßige Mittagstisch für Senioren in Leichlingen dient aber nicht nur dem leiblichen Wohl. „Es ist vor allem die soziale Komponente und mehr Gemeinsamkeit für die Menschen“, sagt die Seniorenberaterin und Initiatorin des Projekts Dorothee Schmitz. Erst vor vier Wochen hat sie damit begonnen, die Menschen auf das neue Angebot aufmerksam zu machen. Die Resonanz war von Anfang an gut. Allein gestern fanden sich rund 20 Besucher zum Essen und Klönen ein.

91586 Lichtenau, Bayern

Diakonieverein Lichtenau

Mittagstisch

Teilnehmende: 16 ältere Menschen
Kosten pro Person: keine Angabe

Menü

- Geröstete Grießsuppe
- Fisch mit Kartoffel- und Endiviensalat oder
- Gemüsenudelauflauf mit Gurkensalat
- Birnen

Herstellung der Mahlzeit

Selbstzubereitung

Zusatzprogramm

- Kurze Andacht vorweg
- Bewegungsrunde nach dem Essen

Kommentare des IN FORM-Mittagstisch-Organisators:

- Die Einladung erfolgte im Gottesdienst und durch direkte Ansprache.
- Die Resonanz der Teilnehmenden war durchweg positiv.
- Das Rahmenprogramm stellte eine hohe Belastung für manchen Teilnehmenden dar. Eventuell sind Erholungsphasen wichtig.

Beispiel aus der Öffentlichkeitsarbeit

Auszug aus einer Lokalzeitung, 04.11. 2016

Gemeinsam schmeckt es gleich viel besser

Das Projekt „Auf Rädern zum Essen“ geht auf eine bundesweite Aktion der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) zurück. Angestoßen hat die Beteiligung der Diakonie Lichtenau die Hauswirtschaftsmeisterin Monika Haspel: „Es geht darum, dass man Gespräche führen kann und nicht allein am Tisch sitzt. Nur in der Gemeinschaft schmeckt es gut.“ So lud die Diakonie Mitte Oktober erstmals dazu ein, für vergleichsweise geringe Kosten im Haus der Begegnung zu speisen … So mundeten den Gästen die Rohrnudeln, die sie sonst nicht so häufig bekämen. „Die mach ich mir daheim nicht“, hieß es. Alle in der Runde waren sich einig: Das Projekt muss unbedingt fortgeführt werden. Das soll es nun auch: Einmal monatlich – wenn sich genügend Interessierte anmelden. Bisher kamen die Gäste meist eigenständig her, die meisten wohnen in der Nähe. Trotzdem würden die Organisatorinnen langfristig gern einen Abholdienst anbieten.

79540 Lörrach, Baden-Württemberg

Förderverein Seniorenzentrum St. Fridolin

Mittagstisch

Teilnehmende: 28 Personen
Kosten pro Person: keine Angabe

Menü

- Tagessuppe
- Gemüseschnitzel mit Nudeln und Romanesco
- Frühlingsrolle mit Gemüse gefüllt dazu Currydip und Reis
- Quarkspeise

Herstellung der Mahlzeit

Wurde von der stationären Einrichtung geliefert

Zusatzprogramm

- Eine Gesundheitsmesse, die gut ankam, wird im nächsten Jahr wiederholt.

Kommentare des IN FORM-Mittagstisch-Organisators:

- Das Quartiers-Café liegt zentral und ist für alle gut erreichbar. Gute Erfahrungen mit dem Kooperationspartner Seniorenzentrum St. Fridolin und der Kath. Kirchengemeinde.
- Da die Vorbereitungen rechtzeitig begonnen haben, hat alles gut geklappt. Die Organisatoren des Fördervereins verfügen über ein hervorragendes Netzwerk. Besonders gut war, dass die Veranstaltung sehr gut beworben und so eine große Resonanz erzielt wurde.
- Es herrschte reger Austausch zwischen den Besuchern, die froh über die Begegnungen und das Mittagessen waren. Sie waren rundum zufrieden: „Das hat schon lange gefehlt“, „Wir kommen sehr gern zum Mittagstisch und zu Veranstaltungen im Quartiers-Café“ – so lauteten einige Reaktionen.

- Es gab gute Kontakte zwischen den Teilnehmenden und den Ausstellern der Messe.
- Zukünftig wird der Mittagstisch wöchentlich angeboten, mit Rahmenprogramm.
- Eine Herausforderung besteht darin, ehrenamtliche Helferinnen und Helfer für das Café zu finden.

39128 Magdeburg, Sachsen-Anhalt

Pfeiffersche Stiftungen Quartiersmanagement Milchweg

„Mit Rädern zum Essen“ statt „Essen auf Rädern!“

Teilnehmende: 23 Personen
Kosten pro Person: 2,50 €

Menü

- Kartoffel-Lauchsuppe
- Zitronenlachs mit Gurkensalat und Reis
- Leckerer Apfel

Herstellung der Mahlzeit

Mit den älteren Menschen gemeinsam zubereitet

Zusatzprogramm

- Fachvortrag zur gesunden Ernährung im Alter
- Sitzgymnastik

Kommentare des IN FORM-Mittagstisch-Organisators:

- Ankündigung durch Aushänge im Stadtteil-Einkaufszentrum, Versand des Flyers per Mail an Senioreneinrichtungen im Stadtteil – der Stadtteilbezug ist wichtig für das Angebot. Empfehlenswert ist die frühzeitige Ankündigung in der Stadteilzeitung, die quartalsweise erscheint.
- Wichtig sind erfahrene und belastbare „Kochende“ und dass die Vor-, Zu- und Nachbereitung auf mehrere Schultern verteilt ist.
- Die Kooperation mit der Wohnungsgenossenschaft war hilfreich.

- Das Rahmenprogramm „3.000 Schritte“ wurde kaum angenommen, die Gäste wollten nur essen. Besonders gut gefallen hat die Beteiligung der Teilnehmenden an der Vor- und Zubereitung.
- Eine Herausforderung besteht darin, die Qualität hoch zu halten, die Teilnehmenden zu binden und ihre Anzahl kalkulierbar zu machen.

80797 München, Bayern

Ehrenamtlich im Wohnprojekt „wagnis2 Olymp“

Innovatives Nachbarschaftskochen – Mittagstisch im Wohnprojekt

Teilnehmende: 10 ältere Menschen
Kosten pro Person: 5,00 €

Menü

- Frisch gepresster Gemüsecocktail mit Nüssen
- Kürbiscremesuppe
- Eichblattsalat mit Vinaigrette
- Lauwarme Räucherforelle mit Preiselbeersoße, Rote-Beete-Gemüse, Mangold und Salz- bzw. Pellkartoffeln
- Frisches Apfelkompott

Herstellung der Mahlzeit

Selbstzubereitung

Zusatzprogramm

- Einweisung in den neuen Bewegungs-Parcours durch einen Fachmann

Kommentare des IN FORM-Mittagstisch-Organisators:

- Einstimmiger Beschluss, einmal monatlich freitags den „MittagsFisch“ umzusetzen.
- Gute Tischgespräche und fröhliche Stimmung.
- Viel Dankbarkeit.
- Humorvolles Improvisieren, wenn die Organisation am Starttag noch nicht perfekt funktionierte.

81827 München-Trudering, Bayern

Familienzentrum Trudering – Ein Dach der Generationen

„Suppe & Co. im Dompfaff“

Teilnehmende: 27 Personen
Kosten pro Person:
4 € für Suppen und 1 € für Nachtisch

Menü

- Kürbis-Süßkartoffelsuppe mit Kokos-Putenwürfel und Bratapfelscheiben
- Birnentarte mit Ricotta und Walnüssen

Herstellung der Mahlzeit

Durch die Teilnehmenden

Zusatzprogramm

- Beweglich bleiben im Alter oder „Wer rastet der rostet“: Koordination und Gleichgewichtsinn werden verbessert.

Kommentare des IN FORM-Mittagstisch-Organisators:

- Öffentlichkeitsarbeit erfolgte über Newsletter, Aushänge im Haus, Presseberichte und Flyer.

Beispiel aus der Öffentlichkeitsarbeit

Werbetext:

Thema des Mittagstisch-Angebotes Suppe & Co im Dompfaff. Große und kleine Genießer, Traditionalisten und Weltenbummler – alle lieben Suppe! Schön, dass Sie da sind!

Das besondere Extra: Wir bleiben unserem Namen treu und kochen „miteinander“, generationenübergreifend und international: Die Suppe kochen Asylbewerberinnen mit frischen Zutaten für Sie. Die Köchinnen lernen dabei Deutsch und machen erste Schritte in Richtung Berufstätigkeit. Unsere Demenz-Tagesgruppe bereitet das Dessert zu, als fester Programmpunkt in ihrer Vormittagsgestaltung. Die Senioren übernehmen damit eine wichtige Aufgabe für uns – denn was wäre ein Mittagessen ohne Dessert?! Gutes Essen bringt Menschen zusammen! Empfehlen Sie unseren Mittagstisch weiter, wenn es Ihnen geschmeckt hat.

06469 Nachterstedt, Sachsen-Anhalt

Landfrauen Aschersleben

Mittagstisch

Teilnehmende: 42 Personen
Kosten pro Person: keine Angabe

Menü

- Pastinakencreme-Suppe
- Rübengemüse, knusprige Backofenkartoffeln, knackiger Salat, Kräutercreme, Schnittlauchquark
- Chiapudding

Herstellung der Mahlzeit

Selbst zubereitet

Zusatzprogramm

- Information über Landwirtschaft im Wandel, Kräuterkunde, Herstellung von Kräutersäckchen und Ernährungspyramide.

Kommentare des IN FORM-Mittagstisch-Organisators:

- Öffentlichkeitsarbeit durch Rundschreiben der Gemeinde, Verteilung von Flyern bei Sportvereinen, Arztpraxen, Gemeindeverwaltung, persönliche Besuche.
- Zukünftig sollte der Bauernmarkt für Werbung mit einem Stand genutzt und geprüft werden, ob Mitbewerber vor Ort sind.
- Kochen, Dekoration und das Zusatzprogramm haben gut geklappt, Qualität der Speisen: „Fünf Sterne“.
- Großes Interesse und Begeisterung bei den Teilnehmenden für regionale und frische Produkte und anregende Gespräche.
- Idee: Veranstaltung mit einem Bauern am Markt und im Freien und bei regionalen Veranstaltungen kochen.

73450 Neresheim, Baden-Württemberg

Katholische Sozialstation St. Elisabeth

Mittagstisch

Teilnehmende: 15 ältere Menschen
Kosten pro Person: keine Angabe

Menü

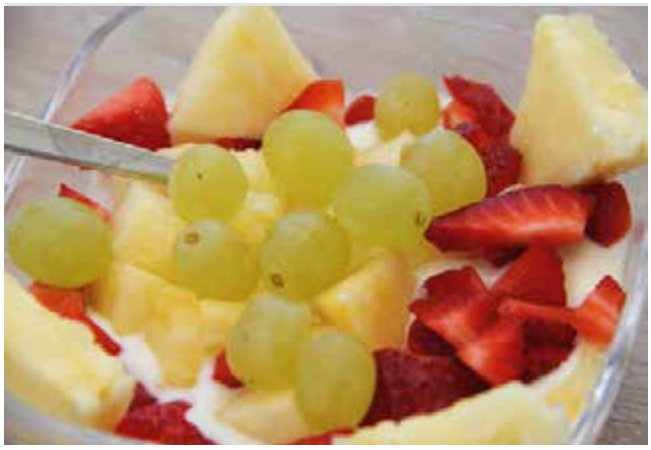
- Blumenkohlsuppe
- Fleischküchle mit Kartoffelbrei und Karottengemüse
- Frisches Obst mit Sahne

Herstellung der Mahlzeit

Zubereitung gemeinsam mit den älteren Menschen

Zusatzprogramm

- Tischgebet, Begrüßung und geistlicher Impuls des Pfarrers der Gemeinde, gemeinsames Singen
- Bewegungsübungen mit einer Mitarbeiterin der Physiopraxis
- Beitrag des Frauenbunds Neresheim und Einbindung der Azubis mit Beiträgen



Kommentare des IN FORM-Mittagstisch-Organisators:

- Vielfältige Werbung, wobei die direkte Ansprache durch bestehende Kontakte im niederschwelligen Bereich besonders effektiv ist.
- Nachbarschaftshilfe organisierte den betreuten Mittagstisch. Somit konnten Synergieeffekte bei Gästen und Ehrenamtlichen genutzt werden.
- Ehrenamtspauschale musste finanziert werden, ebenso Werbungskosten und Aufwandsentschädigung für die Aktivierung.
- Das selbst gekochte Essen und die Aktivierung sind sehr gut angekommen.
- Das Konzept sieht maximale Gruppengrößen von 10–12 Personen vor, der Bedarf und die Nachfrage sind jedoch höher.

08459 Neukirchen, Sachsen

Verein „Vielfalt der Bürger“

Mittagstisch

Teilnehmende: 30 Personen
Kosten pro Person: 2,00 €

Menü

- Gemüsecremesuppe
- Pellkartoffel mit Kräuterquark
- Fruchtsalat

Herstellung der Mahlzeit

Selbst zubereitet mit den Teilnehmenden

Zusatzprogramm

- Vorleseaktion mit Literaturklub Neukirchen: Mitglieder des Literaturklubs trugen eigene Gedichte und lustige Geschichten vor.

Kommentare des IN FORM-Mittagstisch-Organisators:

- Ankündigung bei Seniorenveranstaltungen und über Plakate und Aushänge, persönliche Ansprache.
- Die Begegnungsstätte hat eine große Küche und war von daher sehr gut für die Aktion geeignet.
- Gemeinsam hatten die Teilnehmenden mehr Lust zu experimentieren. Es fand ein reger Austausch zu verschiedenen Themen statt.
- Positiv war die unkomplizierte Beantragung der Teilnahme an der Startwoche.
- Um Fragen der Hygiene zu umgehen und Unverträglichkeiten zu berücksichtigen, werden wir ab 2017 die Mahlzeiten einmal wöchentlich vom Caterer liefern lassen.

Beispiel aus der Öffentlichkeitsarbeit

Freie Presse, 13.10.2016 (Beitrag gekürzt)

Gut soll’s schmecken – und gesund sein

NEUKIRCHEN – Mittagessen für ältere Menschen: Das ist das Thema einer bundesweiten Aktion. Ein Verein aus Neukirchen macht mit.

Heidi Fengler-Kuna blickte gestern Mittag sichtlich zufrieden in den großen Raum des Vereins „Vielfalt für Bürger“ am Neukirchener Schiedelhof. Freiwillige Helfer waren damit beschäftigt, ein dreigängiges Mittagsmenü zuzubereiten.

„Ich freue mich sehr, dass auch Männer dieses Angebot nutzen und bei der Zubereitung einer köstlichen Mahlzeit voll mit dabei sind“, freute sich Heidi Fengler-Kuna. „Weil wir mit der Küche in unseren Räumen und den notwendigen behördlichen Genehmigungen die Voraussetzungen dafür haben, planen wir mit einem Partner den Senioren jeden Dienstag ein Mittagessen anzubieten“, sagte sie.

Allerdings müssen für diesen Service vorerst gehbehinderte Senioren außen vor bleiben, denn zu den Vereinsräumen führt lediglich eine schmale Treppe, auf der die Installation eines Liftes nicht möglich ist. Der Verein arbeite aber an einer machbaren Lösung…

66887 Neunkirchen am Potzberg, Rheinland-Pfalz

LandFrauenortsverein Neunkirchen-Oberstaufenbach

Gesundes Mittagessen im Jugendheim

Teilnehmende: 29 ältere Menschen
Kosten pro Person: 3,00 €

Menü

- Feldsalat mit Ingwerdressing
- One-Pot-Paste mit buntem Sommergemüse (Nudel-Gemüse-Eintopf)
- Saisonale Obstvariationen an Quark- und Joghurt-Creme

Herstellung der Mahlzeit

Selbst zubereitet

Zusatzprogramm

- Brain-Fitness: Leichte Bewegungen mit geistiger Belastung

Kommentare des IN FORM-Mittagstisch-Organisators:

- Die Einladungen zum Mittagstisch wurden per Handzettel allen Senioren über 65 Jahre persönlich ausgehändigt (nur im Ort Neunkirchen).
- Dafür, dass viel Gemüse und Salat vorbereitet werden musste, wurde zu spät mit der Essenszubereitung angefangen.
- Leichte, gute Kost, „mal was Außergewöhnliches“, aber es hat wohl allen geschmeckt.
- Kommentar einer Teilnehmerin: „Es ist schön, wieder einmal Leute zu treffen, die selten aus dem Haus kommen.“
- Es wurde geklatscht und getratscht – wie früher auf dem Dorffest.
- Kooperationspartner war eine Sportwissenschaftlerin

Beispiel aus der Öffentlichkeitsarbeit

Wochenblatt der Verbandsgemeinden Kusel, Altenglan, Glan-Münchweiler, 20. Oktober 2016 (Beitrag gekürzt)

Senioren nahmen „gesundes Essen“ positiv auf

Landfrauen beteiligten sich an Bundes-Förderprogramm

Der Landfrauen-Kreisverband hatte seine Mitgliedsvereine dazu aufgerufen, an einem Förderprogramm des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft teilzunehmen, das zum Thema hatte „Im Alter in Form“. Dieses Programm sieht vor, insbesondere Seniorinnen und Senioren für gesundes Essen zu begeistern und sie gleichzeitig mehr in die Gesellschaft zu führen. Vor dem Hintergrund, dass sich viele Senioren – besonders, wenn sie allein leben – aus dem öffentlichen Leben zurückziehen, sollte dieses Programm dazu beitragen, dass sie wieder mehr den Weg in die Gesellschaft finden…

…So kamen über 30 Seniorinnen und Senioren ins Jugendheim, wo das Landfrauen-Team ein gesundes Menü für sie zusammengestellt hatte, das aus Vor-, Haupt- und Nachspeise bestand. Die Vorsitzende Lilli Niebergall sagte in ihrer Begrüßung, dass die Landfrauen diese Veranstaltung gern öfter durchführen, wenn das von den Senioren gewünscht werde und rief zur aktiven Teilnahme am Dorfgeschehen auf…

41462 Neuss, Nordrhein-Westfalen

St. Augustinus Memory-Zentrum (AMZ)

Essen in Gesellschaft zum vergünstigten Aktionspreis

Teilnehmende: 12 ältere Menschen
Kosten pro Person: 4,00 bis 5,00 €

Menü

- Rinderbrühe mit Gemüsewürfel
- Frikadelle, Bratensauce, Butterkartoffeln, Erbsen und Möhren oder
- gebratenes Seelachsfilet mit Kartoffel-Kürbispüree oder
- Risotto mit Champignons, gemischter Salat
- Erdbeer-Buttermilchgelee

Herstellung der Mahlzeit

Menülieferung durch Caterer

Zusatzprogramm

- Bewegungsangebot im Stuhlkreis „Fit durch den Alltag“

Kommentare des IN FORM-Mittagstisch-Organisators:

- Ein großer gemeinsamer Tisch ermöglichte einen guten Austausch der Gäste untereinander.
- Es sind Kontakte entstanden und einige Gäste kommen weiter zum Sportangebot.
- Künftig soll die Servicegesellschaft des St. Augustinus Memory-Zentrum einmal wöchentlich einen Nachbarschafts-Teller zum Preis von maximal 5 € anbieten.
- Als Herausforderung wird angesehen, die Werbung und die Informationen dazu an die Menschen zu bringen.

- Kooperationspartner: Sportverein TG Neuss
- Zukünftig wird der Mittagstisch wöchentlich angeboten, mit Rahmenprogramm.
- Eine Herausforderung besteht darin, ehrenamtliche Helferinnen und Helfer für das Café zu finden.

41460 Neuss, Nordrhein-Westfalen

AWO
Ov Neuss e.V.

Mittagstisch

Teilnehmende: 9 ältere Menschen
Kosten pro Person: 4,50 €

Menü

- Feldsalat mit Pinienkernen
- Fischfilet mit Salzkartoffeln in Senfsauce
- Obstsalat mit Obstbalsamico verfeinert

Herstellung der Mahlzeit

Eigene Zubereitung

Zusatzprogramm

- Gesprächskreis für Senioren

Kommentare des IN FORM-Mittagstisch-Organisators:

- Ein Menüaushang mit zwei Vorschlägen, in den sich die Teilnehmenden vorab eintragen können, wäre sinnvoll.
- Künftig sollten die Teilnehmenden ausführlicher über die Bedeutung einer gesunden Ernährung informiert werden.

90449 Nürnberg, Bayern

Senioren- und Pflegezentrum St. Elisabeth

Mittagstisch

Teilnehmende: 5 ältere Menschen
Kosten pro Person: 6,50 €

Menü

- Nudelsüppchen mit Gartengemüse
- Rindergeschnetzeltes Bürgerliche Art mit Semmelklößen und Blumenkohlsalat
- Alternativ: Karotten-Quiche mit Blumenkohlsalat
- Grießtöpfchen mit Mandarine

Herstellung der Mahlzeit

Mittagstisch in stationärer Einrichtung

Zusatzprogramm

- Musiknachmittag

Kommentare des IN FORM-Mittagstisch-Organisators:

- Eventuell sinkende Teilnehmerzahlen, da es in der Nachbarschaft noch einige – leider sehr ungesunde – Schnellrestaurants gibt.

63067 Offenbach, Hessen

Hans und Ilse Breuer-Stiftung

„Essen ist fertig“ – ein besonderes Mittagsmenü für Senioren im StattHaus Offenbach

Teilnehmende: 11 Personen
Kosten pro Person: 3,00 €

Menü

- Brokkoli-Radieschen-Salat
- Mediterranes Gemüse, Huhn, Kartoffeln
- Joghurt mit Honig

Herstellung der Mahlzeit

Selbst zubereitet

Zusatzprogramm

- Zeitunglesen: Aktuelles in und um Offenbach

Kommentare des IN FORM-Mittagstisch-Organisators:

- Werbung in Form persönlicher Präsenz und Ansprache (über Multiplikatoren/Kirchengemeinde) – Zudem wurden selbst Flyer erstellt. Es gab ein großes Plakat für Hauswand oder Zaun, da die Zielgruppe aus der Nachbarschaft kommen sollte. Die Presse war nicht involviert.
- Gut geklappt hat die Kontaktaufnahme durch den Austausch am Tisch. Die Gemeinschaft war anregend und lebendig.
- Auf ein „richtiges“ Zusatzprogramm wurde verzichtet, da die Gespräche im Vordergrund standen.

- Die Speisen waren gut, frisch und ansprechend.
- Eine dauerhafte Einrichtung des Mittagstisches ist geplant (Regeltermin: Montag). Für die Einkaufsplanung sollten die Anmeldungen rechtzeitig erfolgen.

89614 Öpfingen, Baden-Württemberg

Nachbarschaftshilfe Öpfingen

Mittagstisch

Teilnehmende: 28 ältere Menschen
Kosten pro Person: 6,00 €

Menü

- Nudelsuppe
- Kleines gedämpftes Truthahnsteak auf Karotten-Brokkoli-Gemüse, Basmatireis, Kräutersoße
- Pflaumenkompott mit Vanillesoße

Herstellung der Mahlzeit

Im Gasthaus

Zusatzprogramm

- Fingergymnastik

Kommentare des IN FORM-Mittagstisch-Organisators:

- Vielfältige Werbung: Durch persönliche Ansprache, Informationsflyer, Mund-zu-Mund-Propaganda über Personen, die sich bereits angemeldet hatten, Ankündigung bei anderen Seniorenveranstaltungen, Beitrag im Mitteilungsblatt.
- Kooperation mit Gasthaus als Projektort, Gemeinde und Kirche.
- Es ist wichtig, ältere Menschen bei der Planung miteinzubeziehen, da ihre Vorstellungen berücksichtigt werden sollten.
- Positive Rückmeldungen von begeisterten Teilnehmenden: Gutes Essen in Gemeinschaft, Freude über das reichhaltige, gute, schmackhafte Mittagessen zu günstigem Preis sowie über die zentrale Lage und den behindertengerechten Zugang des Gasthauses sowie Anwesenheit des Bürgermeisters und des Pfarrers.

- Die Herausforderung besteht darin, die Zahl der Teilnehmenden zu halten bzw. zu steigern.

Beispiel aus der Öffentlichkeitsarbeit

Öpfingen Mitteilungsblatt, 20.10.2016 (Beitrag gekürzt)

Begegnung beim „Geselligen Mittagessen“

Die Nachbarschaftshilfe Öpfingen lud alle Seniorinnen und Senioren am vergangenen Donnerstag zum Mittagessen ins „Gasthaus zum Ochsen“ ein. 28 Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind der Einladung gefolgt. Die Freude war riesengroß, bekannte Gesichter wiederzusehen. Auch Herr Bürgermeister Braun, Herr Pfarrer Talgner und Elli Renz mit ihrem Team waren von der tollen Resonanz begeistert. Alle haben die Gelegenheit zu Austausch und Lachen genutzt. Die liebevoll gedeckten Tische luden zum gemeinsamen Essen ein … Allen hat es in geselliger Runde sehr gut geschmeckt.

… Das Rahmenprogramm, „Leichte Fingergymnastik“ hat Spaß gemacht und zur Aktivierung von Körper und Geist beigetragen … Das Mittagessen ist zu einem Erlebnis geworden, das maßgeblich das Wohlbefinden, die Lebensqualität und die Gesundheit fördern kann. Diese Möglichkeit soll künftig einmal im Monat von der Nachbarschaftshilfe im „Gasthaus zum Ochsen“ angeboten werden. Ein Hol- und Bringdienst erleichtert die Teilnahme bei Bedarf auch weiterhin. Dieses Projekt wird zur Hälfte von der bürgerlichen und der kirchlichen Gemeinde unterstützt.

16515 Oranienburg, Brandenburg

Nachbarschaftskochen Grollmisch

Mittagstisch

Teilnehmende: 6 ältere Menschen
Kosten pro Person: keine Angaben

Menü

- Rinderkraftbrühe
- Gedünsteter Lauch und Rosenkohl mit Reis oder Spätzle und Chicorée-Salat mit Sonnenblumenkernen
- Apfelkuchen

Herstellung der Mahlzeit

Eigene Zubereitung

Zusatzprogramm

- Vortrag durch eine Ernährungsberaterin: „Ernährung im Alter“

Kommentare des IN FORM-Mittagstisch-Organisators:

- Es bedurfte mehrerer Anläufe mit persönlicher Ansprache, um die Seniorinnen und Senioren zur Teilnahme am Mittagstisch zu motivieren.
- Die älteren Menschen waren sehr angetan vom Ernährungs-Vortrag und haben sich lebhaft beteiligt.
- In der Presse zu erscheinen, wurde von den Seniorinnen und Senioren vehement abgelehnt.

67697 Otterberg, Rheinland-Pfalz

Mehrgenerationenhaus Otterberg

Gemeinsam gut und gesund essen

Teilnehmende: 24 ältere Menschen
Kosten pro Person: 6,90 €

Menü

- Klare Gemüsesuppe
- Hähnchenbrustfilet mit Chinagemüse, Reis und Erdnusssoße
- Obstsalat

Herstellung der Mahlzeit

Lieferung durch Caterer

Zusatzprogramm

- Seniorengymnastik und Qi Gong
- Vortrag „Gesunde Ernährung im Alter“ mit der Ernährungsberaterin einer Krankenkasse

Kommentare des IN FORM-Mittagstisch-Organisators:

- Um spezielle Zielgruppen zu erreichen, wurden der Pflegestützpunkt, Vereine, der Seniorenbeirat und Ehrenamtsinitiativen gebeten, die Informationen zum Mittagstisch weiterzugeben. Die Kooperationen haben sich sehr bewährt.
- Auf die Ausschreibungen haben die Seniorinnen und Senioren sehr zögernd reagiert. Es ist wichtig, die Zielgruppe direkt und persönlich an zusprechen.
- Oft besteht die Annahme, Essengehen sei mit einem hohen finanziellen Aufwand verbunden, was sich aber relativierte.
- Ein schön gedeckter Tisch, lecker angerichtetes Essen und nette Gesellschaft bedeuten für ältere Menschen Sonnenstunden im Leben.
- Privatpersonen waren spontan bereit, Fahrgemeinschaften zu bilden.

33102 Paderborn, Nordrhein-Westfalen

Dipl.-Pädagogin in Kooperation mit stationärer Einrichtung

Mittagstisch

Teilnehmende: 18 ältere Menschen
Kosten pro Person: keine Angaben

Menü

- Gemüse-Kartoffel-Eintopf mit Fleischeinlage und Vollkornbrot
- Pfirsich-Quarkspeise

Herstellung der Mahlzeit

In einer stationären Pflegeeinrichtung

Zusatzprogramm

- Einführung zum Mittagstisch-Projekt
- Interaktiver Vortrag zur gesunden Ernährung im Alter mit kulinarischer Reise durch Nordrhein-Westfalen und mit geistigen und körperlichen Übungen

Kommentare des IN FORM-Mittagstisch-Organisators:

- Das St. Johannisstift hat den Mittagstisch (teilweise) sowie die Informationsmaterialen gesponsert.
- Besonders zu erwähnen sind das gute, strukturierte Zusammenarbeiten sowie die erlebte Wertschätzung.
- Rezepte waren zum Mitnehmen für die Teilnehmenden auf den Tischen ausgelegt.
- Die Teilnehmenden fanden das Programm abwechslungsreich: „Da ist alles drin“ – gute Atmosphäre.
- Die Teilnehmenden kamen sehr aktiv miteinander in Kontakt.

15370 Petershagen/Eggersdorf, Brandenburg

Förderverein Kinderbauernhof Mümmelmann e.V.

Mittagstisch für Senioren

Teilnehmende: 29 ältere Menschen
Kosten pro Person: 2,50 €

Menü

- Cremige Kartoffelsuppe karibisch
- Hackbraten mit Leipziger Allerlei und Kartoffeln
- Pudding

Herstellung der Mahlzeit

Eigene Zubereitung

Zusatzprogramm

- Stuhlsport mit Senioren

Kommentare des IN FORM-Mittagstisch-Organisators:

- Die Teilnehmenden waren pünktlich, neugierig und hungrig.
- Alle kommen wieder.

Beispiel aus der Öffentlichkeitsarbeit

Das Doppeldorf – Die Zeitung für Petershagen und Eggersdorf, November 2017

Wieder regelmäßige Treffen für Senioren

Neu: Monatlicher Mittagstisch

Seit dem 15.09.2016 ist der Seniorentreff 60+ wieder mit einer Mehraufwandsentschädigungs-Maßnahme durch das Jobcenter für ein Jahr bewilligt worden. Frau Damaske und Frau Fahrentholz kümmern sich um das Wohlbefinden der Senioren.

Angebote gibt es Montag – Mittwoch und Freitag. Neu: Durch das Förderprojekt IN FORM sind wir am Aufbau eines Mittagstisches für Senioren beteiligt. Einmal im Monat heißt es dann: Guten Appetit!

82178 Puchheim, Bayern

Diakonie
Haus Elisabeth

Mittagstisch

Teilnehmende: 18 ältere Menschen
Kosten pro Person: 4,00 €

Menü

- Hühnerfrikassee mit Spargel im Reisrand
- Vanillepudding

Herstellung der Mahlzeit

Menülieferung durch Caterer

Kommentare des IN FORM-Mittagstisch-Organisators:

- Die Gemeinschaft mit anderen hat laut Aussagen der Tischgäste sehr gut getan.
- Die Organisation des Fahrdienstes stellte eine Herausforderung dar.

49610 Quakenbrück, Niedersachsen

Mehrgenerationenhaus Quakenbrück

IN FORM-Mittagstisch: Auf Rädern zum Essen

Teilnehmende: 19 ältere Menschen
Kosten pro Person: 2,00 €

Menü

- Bunter Gartensalat mit Tomaten und Gurken
- Hähnchenbrustfilet an Currysauce und Reis

Herstellung der Mahlzeit

Eigene Zubereitung

Zusatzprogramm

- Bewegungsübungen

Kommentare des IN FORM-Mittagstisch-Organisators:

- Kooperationspartner waren Seniorenverbände, Diakonie und Suppenküche.
- Es waren einige Senioren dabei, die sonst nicht aus dem Haus kommen. Diese Menschen waren froh und gelöst. Die Aktion hat die älteren Menschen und mich, die Leitung des Mehrgenerationenhauses, glücklich gemacht.
- Mit Unterstützung der BAGSO bekam das Projekt einen offiziellen Charakter und damit mehr Anerkennung.

88214 Ravensburg, Baden-Württemberg

Stiftung Bruderhaus Ravensburg Haus Oberhofen

Mittagstisch

Teilnehmende: 5 Personen
Kosten pro Person: 6,00 €

Menü

- Brokkolisuppe
- Rindergulasch mit Reis und Gurkensalat
- Birnenkompott

Herstellung der Mahlzeit

Lieferung durch Unternehmen mit DGE-Standard

Zusatzprogramm

- Gestaltet durch Kooperationspartner: Bewegung durch die Physiotherapie-Praxis, Thema „Jahreszeiten“.

Kommentare des IN FORM-Mittagstisch-Organisators:

- Die vielfältige Werbung erfolgte durch Flyeraktion, persönliche Kontakte zu bestehenden Kunden, Präsenz bei kirchlichen Veranstaltungen sowie persönliche Kontakte zu Angehörigen und Kunden.
- Personalmix aus Fachkräften, Alltagsbegleitern und Ehrenamtlichen: Es ist wichtig, angemessene Helferinnen zu finden.
- Wichtig ist auch die Zusammensetzung der Gruppe: Passen die Teilnehmenden zusammen?
- Von Vorteil ist es, wenn beim Aufbau von Mittagstischen auf vorhandene Strukturen aufgebaut werden kann.
- Das Angebot förderte die Gemeinschaft mit anderen und kam gut an. Beim ergänzenden Programm konnte auf die einzelnen Wünsche der Teilnehmenden eingegangen werden.
- Es bestehen Planungen, ähnliche Angebote in anderen Stadtteilen anzubieten.

66578 Schiffweiler, Saarland

Pfarrgemeinde Herz-Jesu Landsweiler-Reden

Mittagstisch

Teilnehmende: 35 Personen
Kosten pro Person: keine Angabe

Menü

- Bunter Salatteller
- Schweinerollbraten mit Salzkartoffeln und Erbsen-Möhren-Gemüse
- Obstsalat

Herstellung der Mahlzeit

Caterer

Zusatzprogramm

- Tai Chi

Kommentare des IN FORM-Mittagstisch-Organisators:

- Es wurden Plakate, Flyer, Informationen im Pfarrbrief, die Presse sowie die persönliche Ansprache zur Informations- und Öffentlichkeitsarbeit genutzt.
- Es gab keine Hindernisse, alles hat gut geklappt. Der Mittagstisch wurde gut angenommen, vor allem die Gemeinschaft mit anderen und das ergänzende Programm, was die besondere Attraktion darstellte.
- Herausforderungen stellen die konsequente Öffentlichkeitsarbeit und die Mitwirkung ehrenamtlicher Helferinnen und Helfer dar.

95199 Selb, Bayern

Evangelisches Jugend- und Fürsorgewerk Familienzentrum

Mittagstisch

Teilnehmende: 33 ältere Menschen
Kosten pro Person: keine Angabe

Menü

- Gemischter Salatteller, Tomate-Mozzarella mit Baguette
- Lachs auf Gemüsebett mit Petersilienkartoffeln
- Joghurt mit frischen Früchten

Herstellung der Mahlzeit

Selbst zubereitet unter Anleitung eines Kochs

Zusatzprogramm

- Stationenlauf durch das Familienzentrum mit Informationen, Übungen und Spielen zum Thema Ernährung und Bewegung.

Kommentare des IN FORM-Mittagstisch-Organisators:

- Die Information erfolgte über Flyer, Werbung in Vereinen, Seniorenbeiratssitzung, bei Ärzten und in Apotheken, in Zeitungsartikeln und im Seniorenbus. Wichtig dabei: Häufige Werbung in der lokalen Presse.
- Die Unterstützung durch Vereine, Seniorenbeiräte und Seniorenverbände ist bedeutsam für die Organisation.
- Trotz Anmeldeverfahren war es schwierig, die Teilnehmerzahl richtig einzuschätzen, daher war die Mengenplanung problematisch. Sinnvoll wäre es ggf., die Essenszeiten zu verteilen, um den Ansturm zu entzerren. Schwierig war auch die Organisation des Fahrdienstes.
- Positiv bewertet wurden das Mittagessen und die Gemeinschaft mit anderen. Die Stimmung während des Essens und auch danach war sehr angenehm. Es gab viele angeregte Unterhaltungen.

74889 Sinsheim, Baden-Württemberg

Stadtverwatung Sinsheim

Sinsheimer Mittagstisch – Essen und Begegnung

Teilnehmende: 16 ältere Menschen
Kosten pro Person: kostenfrei, Spende erbeten

Menü

- Putenrahmgulasch mit Spätzle und Salat
- Spenderkuchen

Herstellung der Mahlzeit

Lieferung durch Caterer

Zusatzprogramm

- Bewegungsübungen und Gedächtnistrainingseinheiten

Kommentare des IN FORM-Mittagstisch-Organisators:

Als Stolpersteine wurden angegeben:

- Fehlende passende Räume.
- Kein wirkliches Interesse der Presse am Thema Mittagstisch.
- Zielgruppen müssen noch besser erreicht werden.

Beispiel aus der Öffentlichkeitsarbeit

Homepage der Stadt Sinsheim, 28.10.2016
(Beitrag gekürzt)

Sinsheimer Mittagstisch – kein Bedarf in Sinsheim?

Die herbstlich dekorierten Tische im Saal des evangelischen Gemeindehauses waren gedeckt, appetitanregende Essensdüfte zogen aus der Küche herein und 14 ehrenamtliche Helfer standen für den ersten Sinsheimer Mittagstisch am 10. Oktober bereit…

…In anregenden Gesprächen zwischen Essensgästen – vorwiegend Senioren – und Helfern wurde die Idee des Mittagstisches gelobt. Gleichzeitig bedauerte man, dass dieses Angebot offensichtlich nicht gut angenommen wurde und daher bis auf weiteres in Sinsheim nicht wiederholt wird.

Dann war Bewegung angesagt: Frau Vennemann vom Pflegeheim „Haus Burgblick“ in Weiler motivierte alle Teilnehmer bei der „Bewegten Pause“, sich körperlich und geistig fit zu halten. Die Bewegungsübungen und einige kleine Gedächtnistraining-Einheiten machten allen sichtlichen Spaß…

…Diese vorerst einmalige Mittagstisch-Veranstaltung wurde durch die Kooperation mit den Kirchen, der Sozialstation, der Kraichgau-Werkstatt der Lebenshilfe, dem Diakonischen Werk Kraichgau und der Stadt Sinsheim möglich …

35260 Stadtallendorf, Hessen

Verein „Gemeinsam für Niederklein“ i.G.

Generationenübergreifender Mittagstisch

Teilnehmende: 35 ältere Menschen
Kosten pro Person: 5,00 €

Menü

- Gefüllte Paprika mit Reis und Salat
- Pflaumenkompott

Herstellung der Mahlzeit

Menülieferung durch Caterer

Zusatzprogramm

- Sitzgymnastik
- Gedächtnistraining

Kommentare des IN FORM-Mittagstisch-Organisators:

- Die wöchentliche Anmeldung der Teilnehmenden war anfangs sehr schwierig. Die Senioren schreiben und telefonieren teilweise nicht mehr und manche sind vergesslich.
- Das Angebot wurde sehr positiv aufgenommen und mit vollem Engagement umgesetzt.
- Kooperationspartner waren der Bürgerhilfeverein Amöneburg/Mardorf und der Sportverein.

Beispiel aus der Öffentlichkeitsarbeit

Quelle unbekannt

Mittagstisch bringt Jung und Alt zusammen

Landfrauen beteiligten sich an Bundes-Förderprogramm

Neues Angebot im Niederkleiner Pfarrheim kam beim Auftakt gut an – Bürgerhilfe Mardorf als Vorbild

... Was aussieht wie eine große Familienfeier, ist der erste Mittagstisch, der eine überaus gelungene Premiere feierte und von Ortsvorsteher Hartmuth Koch, Daniele Goldbach und Georg Gnau initiiert wurde.

Abgekoppelt von Vereinen wollen die drei Initiatoren alle Niederkleiner, vom Enkelkind bis zum Senioren, ansprechen ...

„Der Mittagstisch ist eine Bereicherung für Niederklein“, sagt Gnau und zeigt sich zuversichtlich, dass sich noch ein Verein aus der Situation heraus entwickelt.

... „Ich bin der Meinung, dass Kinder von Anfang an in das Dorf integriert sein müssen und das geht gut auf diese Art und stärkt die Zusammengehörigkeit“, erzählt Alexandra Baader.

67808 Steinbach, Rheinland-Pfalz

Ortsgemeinde Steinbach

Mittagstisch der Generationen

Teilnehmende: 52 Personen
Kosten pro Person: 6,50 €

Menü

- Herbstpasta mit Wirsing, Kürbis und Walnüssen
- Birnenragout mit Kokosschaum

Herstellung der Mahlzeit

Lieferung durch Caterer

Zusatzprogramm

- Theorie und Praxis mit einer Gesundheitsberaterin und Sportlehrerin

Kommentare des IN FORM-Mittagstisch-Organisators:

- Mittagsangebot für Jung und Alt, durch die Kommune organisiert.
- Dass die Speisenauswahl fleischlos, gesund und trotzdem so schmackhaft war, das hat viele überrascht.
- Viele haben spontan beim Decken des Tisches, beim Abräumen und Geschirrspülen geholfen.
- Besonders gefallen haben die Gemeinschaft und die Tatsache, dass auch junge Familien teilgenommen haben.
- Kooperationspartner: Landfrauen und VdK-Ortsverband.

- Kooperationspartner: Sportverein TG Neuss
- Zukünftig wird der Mittagstisch wöchentlich angeboten, mit Rahmenprogramm.
- Eine Herausforderung besteht darin, ehrenamtliche Helferinnen und Helfer für das Café zu finden.

94342 Straßkirchen, Bayern

Seniorentreff Straßkirchen

Mittagstisch

Teilnehmende: 48 Personen
Kosten pro Person: 4,50 €

Menü

- Ein Teller Pichelsteiner-Eintopf mit Brot
- Kaffee und Kuchen

Herstellung der Mahlzeit

Selbst zubereitet

Zusatzprogramm

- Musikalische Untermalung mit Zither und Flöte, gemeinsames Singen
- Vortragen lustiger Geschichten
- Gymnastik für Senioren unter fachlicher Anleitung

Kommentare des IN FORM-Mittagstisch-Organisators:

- Werbung erfolgte über Zeitung, persönliche Ansprachen, Pfarrbrief, Bekanntgabe beim Senioren-Frühstück und einer anderen Veranstaltung.
- Das Angebot wurde sehr gut angenommen und das Gemeinschaftserlebnis sehr begrüßt. Beim nächsten Mal ist aber unbedingt eine Anmeldung erforderlich.
- Man sollte auf frische Gerichte mit regionalen Zutaten achten.
- Da keine große Küche im Ort vorhanden ist, mussten insgesamt 100 km zurückgelegt werden, um am Vortag das Essen zu kochen und am nächsten Tag abzuholen.

Beispiel aus der Öffentlichkeitsarbeit

Tagblatt, 20.11.2016 (Beitrag gekürzt)

Senioren bei Pichelsteinerfest

Straßkirchen – Rund 60 Senioren, unter ihnen Pfarrer Loxly, folgten der Einladung der Seniorenbeauftragten Renate Hofmann am Dienstag ins Pfarrheim zum Pichelsteinerfest.

Die Veranstaltung wird von der BAGSO bundesweit mit 120 teilnehmenden Organisationen gefördert. Ziel des Projektes ist es, auf die Bedeutung einer gesunden Ernährung und Bewegung auch im Alter aufmerksam zu machen sowie die Einbindung älterer, oft allein lebender Menschen in die Gemeinschaft zu fördern. Dies war vom Seniorentreff-Team zum Anlass genommen worden, an dem Projekt teilzunehmen…

…Die Mitglieder des Teams bewirteten die Senioren mit Pichelsteinereintopf, der zum Vorzugspreis angeboten wurde, sowie mit Kaffee und Kuchen. Alle Speisen entsprachen den Anforderungen an eine nährstoffreiche Mahlzeit. Umrahmt wurde die Veranstaltung durch Musik und Gesangseinlagen…

…Den Bewegungsteil des Tages übernahm eine Physiotherapeutin. Alle Besucher beteiligten sich fleißig an den Übungen. Renate Hoffmann sprach den fleißigen Helfern, ohne die derartige Veranstaltungen nicht möglich seien, ihre Anerkennung aus…

79780 Stühlingen-Mauchen, Baden-Württemberg

Jung & Alt Attraktives Dorfleben e.V.

Mittagstisch bei Jung & Alt, Attraktives Dorfleben e.V.

Teilnehmende: 45 ältere Menschen
Kosten pro Person: 9,00 €

Menü (im Angebot waren zwei Menüs)

- Gemüsecremesuppe
- Gemüserisotto oder Putengeschnetzeltes mit Gurken- und Kopfsalat
- Zimt-Apfel-Joghurtcreme

Herstellung der Mahlzeit

Selbst zubereitet nach Rezepten von „Im Alter IN FORM“, unter Einbeziehung älterer Menschen

Zusatzprogramm

- Senioren beteiligten sich an den Vorbereitungen, Vorstellen örtlicher Erzeuger, gemeinsames Singen und Musizieren, Bewegungsübungen im Sitzen, Dorf-Spaziergang

Kommentare des IN FORM-Mittagstisch-Organisators:

- Die betreuten Personen hatten im Vorfeld eine persönliche Einladung mit Menüplan erhalten und das Helferteam konnte sich über eine gute Resonanz freuen. Die erfolgreiche Aktion soll weiter geführt werden, trotz hohen Personalaufwands und hoher Kosten. Die Organisation sollte daher zukünftig auf mehrere Personen aufgeteilt werden, z.B. was Menüplanung, Einkauf und Gästebetreuung angeht. Die Kooperation mit dem Einzelhandel war sehr wertvoll. Vorweg wurde für die Mitarbeitenden eine Belehrung nach dem Infektionsschutzgesetz (IfSG) durchgeführt.

Beispiel aus der Öffentlichkeitsarbeit

Badische Zeitung, 15.10.2016

Gemeinsam statt einsam essen

STÜHLINGEN-MAUCHEN (BZ) – Viele Besucher genießen Mittagstisch-Angebot des JA-Vereins/ leckeres Menü, gute Gespräche: Der erste Mittagstisch des Vereins „Jung & Alt-Attraktives Dorfleben“ war ein toller Erfolg. Das Helferteam um Organisatorin Cornelia Pulito freute sich, dass viele Besucher auch aus den umliegenden Orten nach Mauchen in den Bürgersaal gekommen waren. Das Angebot bietet die Möglichkeit, „gemeinsam statt einsam“ ein vollwertiges Menü zu erhalten und dabei nette Gespräche zu führen oder neue Kontakte zu knüpfen. Bei Bedarf werden auch Fahrtdienste organisiert. Der Mauchener Verein „JA“ bezieht die Lebensmittel von regionalen Anbietern, auch der Dorfladen wird dabei gern unterstützt. Und was aus den Zutaten dann gezaubert und serviert wurde, konnte sich wahrlich sehen und genießen lassen. Nach dieser erfolgreichen Premiere wird der Mittagstisch auch in den kommenden Wochen – dienstags um 12 Uhr – im Bürgersaal Mauchen angeboten. Anmeldungen nimmt das Nachbarschaftshilfebüro jeweils bis Freitag davor entgegen.

70327 Stuttgart, Baden-Württemberg

Wangener Begegnungsstätte

Auf Rädern zum Essen

Teilnehmende: 21 ältere Menschen
Kosten pro Person: 6,80 €

Menü

- Kartoffelsuppe mit Kräuter-Orangencreme
- Hähnchenbrust an Honigsauce, Reis und grüner Salat
- Frischer Apfel

Herstellung der Mahlzeit

Lieferung durch Caterer

Zusatzprogramm

- Leichte Bewegungsübungen, Sitztänze
- Rätsel und Geschichten
- Gemeinsames Singen

Kommentare des IN FORM-Mittagstisch-Organisators:

- Es herrschte eine gelöste Stimmung und die Tischgäste waren interessiert.
- Sie machten die Bewegungsübungen gern mit und zum Abschluss gab es als Highlight einen Rollatortanz.
- Die Kalkulation hat nicht gestimmt. Es kamen weniger Personen als erwartet, daher sollte man beim nächsten Mal um Anmeldung bitten.

91757 Treuchtlingen, Bayern

Projektgruppe Bürgerhaus Treuchtlingen

Gemeinsames Kochen und Essen mit und für Senioren

Teilnehmende: 10 ältere Menschen
Kosten pro Person: 5,00 €

Menü

- Rinderbrühe mit Grießnockerln
- Gemischtes Gemüse mit Fleischkücherln
- Vanilleeis mit heißen Beeren

Herstellung der Mahlzeit

Gemeinsam mit den älteren Menschen

Zusatzprogramm

- Seniorengymnastik

Kommentare des IN FORM-Mittagstisch-Organisators:

- Bei allen Tischgästen kam das Angebot sehr gut an.

78050 Villingen, Baden-Württemberg

Seniorenzentrum Im Welvert Die Zieglerschen

Mittagstisch

Teilnehmende: 9 ältere Menschen
Kosten pro Person: 6,00 €

Menü

- Schweinebraten in dunkler Senfsoße mit Nudeln und Kohlrabi-Gemüse

Herstellung der Mahlzeit

Lieferung durch Caterer

Zusatzprogramm

- War von den Teilnehmenden nicht gewünscht

Kommentare des IN FORM-Mittagstisch-Organisators:

- Ein gemeinschaftliches Mittagessen für Bewohnerinnen und Bewohner des betreuten Wohnens zu schaffen, hat gut geklappt. Es wurde sich gegenseitig geholfen und der Service-Gedanke groß geschrieben.
- Die Mischung von Service genießen und mithelfen zu können, ist ein Konzept, das funktionieren kann und auch so angenommen wird.
- Das Angebot stärkt die Hausgemeinschaft.
- Die Rentabilität des Angebotes muss geprüft werden.

38176 Wendeburg, Niedersachsen

Seniorenbeauftragte der Gemeinde Wendeburg

Mittagstisch „Auf Rädern zum Essen“

Teilnehmende: 42 ältere Menschen
Kosten pro Person: 2,00 €

Menü

- Kürbis-Kartoffel-Suppe
- Hähnchenbrust mit Kaisergemüse und Reis
- Bio-Apfel-Joghurt-Dessert

Herstellung der Mahlzeit

Eigene Zubereitung

Zusatzprogramm

- Stuhlgymnastik für Senioren

Kommentare des IN FORM-Mittagstisch-Organisators:

- Kooperationspartner waren die Gemeinde Wendeburg, Mitglieder der Feuerwehr sowie ehrenamtliche Helfer.

Beispiel aus der Öffentlichkeitsarbeit

Braunschweiger Zeitung, 21. Oktober 2016

Mittagstisch Resonanz „superpositiv“

… „Beim Essen wurde erzählt, gelacht, in Erinnerungen eingetaucht“, berichtet Rita Grobe. „So soll es sein, soziale Teilhabe ist nicht nur im Alter wichtiger Baustein im täglichen Leben. Wir nehmen wahr und werden wahrgenommen, wir erzeugen und genießen Gemeinschaft, dem höchsten Gut überhaupt.“ Gisela Schmidt machte mit den Mittagsgästen Stuhlgymnastik. Sie zeigte Übungen, mit denen man sich bei Verspannungen oder geschwollenen Beinen selbst helfen kann. Die Feuerwehr und Dirk Schäfer hatten mit ihrem Küchen-Equipment maßgeblich zum Gelingen des Projektes beigetragen. Wann es den nächsten Mittagtisch geben wird?

„In der nächsten Sitzung mit den Seniorenkreisleiterinnen werden wir besprechen, wie wir das fortsetzen können“, sagt Rita Grobe. „Einmal im Monat wäre sehr schön, die Resonanz war einfach superpositiv.“ Die Aktion sei aber sehr arbeitsintensiv gewesen…

37216 Witzenhausen, Hessen

Landfrauenverein Roßbach

Gemeinsam lecker essen

Teilnehmende: 38 ältere Menschen
Kosten pro Person: 4,00 bis 5,00 €

Menü

- Möhren-Buttermilch-Drink
- Kartoffelcremesuppe
- Kohlrabi-Möhren-Auflauf, Kartoffelplätzchen
- Muffin mit Apfelschlagsahne

Herstellung der Mahlzeit

Selbst zubereitet

Zusatzprogramm

- Fingergymnastik zur Kräftigung der Koordination und Flexibilität
- Lesung

Kommentare des IN FORM-Mittagstisch-Organisators:

- Der Mittagstisch wird einmal im Monat im Wechsel von Kirchenvorstand, Kulturverein und Landfrauenverein angeboten.

Beispiel aus der Öffentlichkeitsarbeit

Landwirtschaftliches Wochenblatt LW 42/2016
(Beitrag gekürzt)

Gemeinsam lecker Essen

IN FORM-Mittagstisch-Startwoche mit Roßbacherinnen

Gemeinsam essen im Alter, für viele ältere Menschen ist dies nicht mehr selbstverständlich. Das Essen wird meist auf Rädern gebracht und allein oder zu zweit zu Hause verspeist. „Einsamkeit ist im Alter so schlimm wie eine Krankheit“, so der Vorstandsvorsitzende der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) Franz Müntefering beim Auftakt der In-Form-Startwoche in Berlin-Tempelhof. Das bestätigen auch die Roßbacher Landfrauen. „Viel wichtiger als das Essen ist für die Senioren die Gemeinsamkeit und das Gespräch mit dem Nachbarn“, resümiert Hannelore Hartung, Vorsitzende des Landfrauenvereins Roßbach. Für einen geringen Obolus bieten die Landfrauen dort ein Menü mit drei Gängen … Vor dem monatlichen Mittagstisch liegt eine Teilnehmerliste aus. „Dann kann man besser planen und man muss keine Lebensmittel wegwerfen“, sagt Hildegard Schmidt, eine der Organisatorinnen …

87787 Wolfertschwenden, Bayern

Nachbarschaftshilfe

Mittagstisch

Teilnehmende: 30 Personen
Kosten pro Person: 5,80 €

Menü (im Angebot waren zwei Menüs)

- Suppe
- Gemüsestrudel mit saisonalem Gemüse und Kräuterdip, gemischter bunter Salat
- Obst

Herstellung der Mahlzeit

Zubereitet und geliefert durch ländlichen Schmankerlservice

Zusatzprogramm

- Vortrag zur gesunden Ernährung

Kommentare des IN FORM-Mittagstisch-Organisators:

- Wichtig ist, von Anfang an ein festes Helferteam zu finden. Die mündliche Werbung erfolgte bei allen Gelegenheiten und es wurden einzelne ältere Menschen zu Hause besucht und angesprochen. Die Resonanz war unerwartet positiv. Der Veranstaltungsort war zentral und barrierefrei. Stimmung und Essen waren gut und viele haben sich gleich für das zweite Essen angemeldet. Der Mittagstisch soll nun 14-tägig zum Preis von jeweils 5 € stattfinden. Die Herausforderung besteht darin, die „richtigen“ Leute zu erreichen, die allein sind und sich zunächst nicht trauen, etwas Neues anzunehmen. Das Dorf wächst weiter zusammen.

38446 Wolfsburg, Niedersachsen

Landfrauenverein Hasenwinkel

Mittagstisch

Teilnehmende: 46 ältere Menschen
Kosten pro Person: 5,00 €

Menü

- Kürbissuppe
- Rinderroulade mit Salzkartoffeln, Blumenkohl und Rotkohlsalat
- Brombeer-Joghurt-Becher mit Haferflakes

Herstellung der Mahlzeit

Selbst zubereitet

Zusatzprogramm

- Gedächtnistraining
- Singen von Herbstliedern

Kommentare des IN FORM-Mittagstisch-Organisators:

- Bei der Werbung ist die persönliche Ansprache sehr wichtig. Die Tageszeitungen zeigten hinsichtlich der Vorankündigung wenig Interesse am Thema. Veranstaltung sollte auf größeren Plakaten angekündigt werden.
- Alles hat sehr gut geklappt. Bei der Speisenauswahl haben wir wohl voll den Geschmack getroffen. Das Rahmenprogramm kam gut an, könnte ggf. etwas kürzer ausfallen. Einige kamen nur wegen der Gemeinschaft. Besonders gut gefallen hat den Organisatoren, dass sie Menschen erreicht haben, die sonst nicht so am Dorfleben teilnehmen. Die Kapazitätsgrenze wurde erreicht, mit einer solchen Resonanz haben wir nicht gerechnet. Wir haben uns auf alleinstehende Senioren und Ehepaare beschränkt. Mit einem Caterer könnte man mehr Personen beköstigen. Anmeldungen zum Mittagessen nimmt der Inhaber der zentral gelegenen Post-/Lottostelle entgegen.

Beispiel aus der Öffentlichkeitsarbeit

Wolfsburger Nachrichten, 19.10.2016
(Beitrag gekürzt)

46 Senioren genießen den ersten Mittagstisch

NEINDORF – Ein neues Angebot des Landfrauenvereins Hasenwinkel ist sehr gut angekommen: 46 Senioren, drei Viertel von ihnen alleinstehend, folgten der Einladung zum ersten Mittagstisch im Gemeindehaus Neindorf. „Dass wir mit dieser Aktion auch Menschen erreicht haben, die sonst eher sehr zurückgezogen leben und nicht am Dorfleben teilnehmen, freut uns ganz besonders“, schreibt der Verein.

Der Mittagstisch ist angeregt worden von der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO)...

...Nach der Begrüßung durch die Landfrauen-Vorsitzende Angelika Junghans machte Elfriede Hennecke aus Isenbüttel mit den Senioren Gedächtnistraining. Dann sangen sie einige Herbstlieder. Anschließend gab es das Mittagessen. Nachdem sich alle gestärkt hatten, füllten die Teilnehmer Umfragebögen aus. Ergebnis: Die Senioren wünschten sich regelmäßig ein Mittagstisch-Angebot und wären bereit, 10 Euro zu zahlen. So entschied sich die Runde für diesen Beitrag. Der Landfrauenverein hat sich entschlossen, den Mittagstisch in Zusammenarbeit mit der Kochschule ... auszurichten. Senioren sollen in die Zubereitung einbezogen werden...

38444 Wolfsburg, Niedersachsen

Bettina Harms GmbH ambulante Krankenpflege

Mittagstisch

Teilnehmende: 14 ältere Menschen
Kosten pro Person: 4,90 €

Menü (im Angebot waren zwei Menüs)

- Brokkoli-Cremesuppe
- Schwäbische Käsespätzle
- Vanillepudding mit frischen Äpfeln

Herstellung der Mahlzeit

Zubereitet und geliefert durch ländlichen Schmankerlservice

Kommentare des IN FORM-Mittagstisch-Organisators:

- Aufwändig, aber es lohnt sich.
- Die Herzlichkeit der Menschen ist sehr motivierend.
- Das Besondere ist, dass es das Angebot in dieser Form im Stadtteil noch nicht gibt.
- Kooperationspartner: Neuland Wohnungsgesellschaft mbH.

08056 Zwickau, Sachsen

Aktiv ab 50 e.V. Seniorenbüro Zwickau

Mittagstisch „Essen ist fertig“

Teilnehmende: 27 ältere Menschen
Kosten pro Person: keine, Spende erbeten

Menü

- Kürbissuppe vom Hokkaido mit Sahnehäubchen
- Herbstliches Putengericht mit Reisrand und Pilz-Zucchini-Gemüse
- Birne Helene mit Schokospiegel

Herstellung der Mahlzeit

Eigene Zubereitung

Kommentare des IN FORM-Mittagstisch-Organisators:

- Zusammenarbeit mit allen Teilnehmenden und die Koordinierung haben gut geklappt. Es gab keine Stolpersteine.
- Der Fahrdienst war besonders nachgefragt.
- Kooperationspartner waren das Fuhrunternehmen Riedel und ehrenamtliche Mitarbeitende der Gebäude- und Grundstücksgesellschaft Zwickau.

IN FORM Mittagstisch-Startwoche Oktober 2016

Menü-Übersicht

- Hühnerfrikassee mit Spargel, Karottenwürfeln und Erbsen, Salzkartoffeln

- Wildlachsfiletstücke in feiner Rahmspinatsoße, dazu Bandnudeln und gemischter Salat

- Bunte Gemüseplatte mit Blumenkohl, Fingermöhren, Brokkoli und Salzkartoffeln

  alternativ

- Linseneintopf mit Wiener Würstchen

- Salate der Saison
- Russischer Borschtsch nach Kiewer Art
- Süße Pfannkuchen mit Apfelfüllung

- Putenrahmgulasch mit Spätzle und Salat
- gespendeter Kuchen

- Kartoffelsuppe mit Kräuter-Orangencreme
- Hähnchenbrust an Honigsauce, Reis und grüner Salat
- Frischer Apfel

- Schweinebraten in dunkler Senfsoße mit Nudeln und Kohlrabi-Gemüse

- Szegediner Gulasch mit Salzkartoffeln
- Orangenjoghurt

- Blumenkohl-Brokkoli-Auflauf
- Orangenjoghurt

- Brokkolisuppe
- Putengeschnetzeltes, Reis, Kartoffeln und Krautsalat
- Birnenmus

- Lauchsuppe
- Putenschnitzel in Pilzsoße mit Kartoffelrösti und gemischtem Salat
- Himbeerjoghurt

- Geröstete Grießsuppe
- Fisch mit Kartoffeln und Endiviensalat

- Gemüsenudelauflauf mit Gurkensalat
- Birnen

- Nudelsüppchen mit Gartengemüse
- Rindergeschnetzeltes Bürgerliche Art mit Semmelklößen und Blumenkohlsalat
- Grießtöpfchen mit Mandarine

- Nudelsüppchen mit Gartengemüse
- Karotten-Quiche mit Blumenkohlsalat
- Grießtöpfchen mit Mandarine

- Gepresster Gemüsecocktail mit Nüssen
- Kürbiscremesuppe
- Eichblattsalat mit Vinaigrette
- Räucherforelle mit Preiselbeersoße, Rote-Bete-Gemüse, Mangold und Salz- bzw. Pellkartoffeln
- Apfelkompott

- Hühnerfrikassee mit Spargel im Reisrand
- Vanillepudding

- Rinderbrühe mit Grießnockerl
- Gemischtes Gemüse mit Fleischkücherl
- Vanilleeis mit heißen Beeren

- Falscher Hase mit Möhrengemüse und Salzkartoffeln
- Frischer Obstsalat

- Rinderkraftbrühe
- Gedünsteter Lauch und Rosenkohl mit Reis

  oder
- Spätzle und Chicorée-Salat mit Sonnenblumenkernen
- Apfelkuchen

- Cremige Kartoffelsuppe karibisch
- Hackbraten mit Leipziger Allerlei und Kartoffeln
- Pudding

- Fleischkäse mit Rahmwirsing und Thymiankartoffeln

- Gefüllte Paprika mit Reis und Salat
- Pflaumenkompott

- Möhren-Buttermilch-Drink
- Kartoffelcremesuppe
- Kohlrabi-Möhren-Auflauf und Kartoffelplätzchen
- Muffin mit Apfelschlagsahne

- Spitzkohlsuppe mit Mettbällchen
- Hühnerfrikassee mit Gemüse und Reis
- Rote Grütze mit Vanillesoße

- Kassler-Rosenkohl-Auflauf mit Salzkartoffeln
- Joghurt mit Früchten

- Hühnerbrühe mit Einlage
- Mediterrane Gemüsepfanne mit Reis
- Vanille-Joghurt mit Pfirsichstückchen

- Zucchinicremesuppe
- Kabeljau-Filet mit Kräuterkruste, Salzkartoffeln und Gurkensalat
- Eis

- Tomatencremesuppe
- Rheinischer Sauerbraten mit Kartoffelklößen und Rotkohl
- Bayerische Creme mit Erdbeersoße

- Hähnchenbrustfilet an Currysauce und Reis mit buntem Gartensalat sowie Tomaten und Gurken

---

- Kürbis-Kartoffel-Suppe
- Hähnchenbrust mit Kaisergemüse und Reis
- Bio-Apfel-Joghurt-Dessert

- Rinderschmorbraten mit Zucchinigemüse, Schokoladen-Rotkohl und Kartoffelklößen
- Grießpudding mit Pflaumenkompott

- Gemüseeintopf mit Vollkornbrotscheibe
- Grießpudding mit Pflaumenkompott

- Brokkoli-Cremesuppe
- Schwäbische Käsespätzle mit Möhren und Zwiebeln
- Vanillepudding mit frischen Äpfeln

- Bio Sommergemüse-Eintopf
- Milchreis mit Apfel-Rosinen-Zimt-Kompott

- Kräutercremesuppe
- Rinderschmorsteak Esterhazy mit Kartoffelgratin und Gurkensalat
- Rote Grütze mit Vanillecreme

- Maracujamix
- Zweierlei Bruchetta
- Kürbiscremesuppe
- Lachsfilet mit Kartoffelkruste und Gemüse, dazu Reis und Dillkartoffeln
- Apfel-Quark-Auflauf mit Nusseis

- Salate der Saison mit Kernmischung
- Blumenkohl-Brokkoli-Kartoffel-Auflauf
- Frischer Obstsalat mit Früchten der Saison

- Kartoffelsuppe
- Spaghetti Bolognese mit Salat

  alternativ
- Salatteller mit Hühnchenbruststreifen

- Rinderbrühe mit Gemüsewürfeln
- Frikadelle, Bratensauce, Butterkartoffeln, Erbsen und Möhren

alternativ

- Gebratenes Seelachsfilet mit Kartoffel-Kürbispüree

alternativ

- Risotto mit Champignons und gemischer Salat
- Erdbeer-Buttermilchgelee

- Fischfilet mit Salzkartoffeln in Senfsoße an Feldsalat mit Pinienkernen
- Obstsalat mit Obstbalsamico verfeinert

- Hühnersuppe mit Nudeln
- Frikassee vom Huhn mit Champignons, Butterkartoffeln und Salatteller
- Rührteigschnitte mit Kirschen

- Putenbraten mit Kartoffel-Brokkoli-Auflauf
- Grießbrei mit Apfelmus

- Feldsalat mit Ingwerdressing
- One-Pot-Paste mit buntem Sommergemüse (Nudel-Gemüse-Eintopf)
- Saisonale Obstvariationen an Quark-Joghurt-Creme

- Klare Gemüsesuppe
- Hähnchenbrustfilet mit Chinagemüse, Reis und Erdnusssauce
- Obstsalat

- Herbstpasta mit Wirsing, Kürbis und Walnüssen
- Birnenragout mit Kokosschaum

- Fruchtige Kürbissuppe
- Marinierter Hering in Dillsoße mit Salzkartoffeln und grünen Bohnen
- Banane

- Putenschnitzel mit buntem Reis, Möhrengemüse und Salzkartoffeln
- Milchreis mit Birnenkompott

- Kürbissuppe
- Hühnerfrikassee, gemischtes Gemüse und Reis
- Fenchel-Birnen-Salat

- Kürbissuppe vom Hokkaido mit Sahnehäubchen
- Herbstliches Putengericht im Reisrand und Pilz-Zucchinigemüse
- Birne Helene mit Schokospiegel

- Möhren-Ingwer-Suppe
- Fischfilet an Petersilienwurzel-Kartoffelstampf
- Apfelkompott mit Quarkcreme und Pumpernickel

- Gurken- und Kopfsalat mit Gemüserisotto
- Zimt-Apfel-Joghurtcreme

- Gemüsecremesuppe
- Putengeschnetzeltes mir Reis und Erbsengemüse
- Zimt-Apfel-Joghurtcreme

- Radicchio mit Birnen und Gorgonzola
- Möhren-Dinkel-Spaghetti
- Erdbeer-Bananen-Eis

- Pastinaken-Creme-Suppe
- Rübengemüse, knusprige Backofenkartoffeln mit knackigem Salat und Kräutercreme-Schnittlauchquark
- Chiapudding

- Spießbraten, Rotkraut und Semmelknödel
- Herbstlicher Obstsalat mit Joghurtsoße

- Suppe
- Gemüsestrudel mit saisonalem Gemüse, Kräuterdip und gemischter bunter Salat
- Obst

- Gemüsecremesuppe
- Pellkartoffeln mit Kräuterquark
- Fruchtsalat

- Hokkaido-Kürbissuppe mit gerösteten Kübiskernen
- Kartoffelgratin mit Blattspinat

alternativ

- Gebratenes Hähnchenbrustfilet mit Zitrone, Feldsalat mit Radicchio und Walnüssen
- Obsalat mit fettarmem Naturjoghurt

- Nudelsuppe
- Kleines gedämpftes Truthahnsteak auf Karotten-Brokkoli-Gemüse, Basmatireis, Kräutersoße
- Pflaumenkompott mit Vanillesoße

- Kürbis-Süßkartoffelsuppe mit Kokos-Putenwürfeln und Bratapfelscheiben
- Birnentarte mit Ricotta und Walnüssen

- Klare Gemüsebrühe mit Einlage
- Linsen mit Spätzle und Saitenwürstchen
- Zwetschgenkompott mit Griesnocken

- Blumenkohlsuppe
- Fleischküchle mit Kartoffelbrei und Karottengemüse
- Frisches Obst mit Sahne

- Brokkolisuppe
- Rindergulasch mit Reis und Gurkensalat
- Birnenkompott

- Kürbis-Ingwersuppe
- Forelle Müllerin mit Salzkartoffeln und Gemüse
- Weinbeeren und Quark
- Obstsalat
- Apfelstrudel mit Nüssen

- Nudelsuppe
- Putengeschnetzeltes mit Kartoffelbrei oder Reis und Gemüse, kleiner Salatteller

- Blumenkohlsuppe
- Fleischküchle mit Zwiebelsoße, Gemüse und Butternudeln
- Quark mit Sauerkirsche

- Putenrollbraten, Bohnengemüse und Kartoffeln
- Obstteller

- Salatbuffet
- Gulasch von Rind mit Serviettenknödeln und Blaukraut
- Obstkorb zum Nachtisch

- Kürbiscremesuppe
- Hähnchenbrust mit Blumenkohl und Kartoffelpürree

- Grießklößchensuppe
- Schweinebraten, Kartoffelklöße und Kaisergemüse
- Obstsalat

- Hühnerbrühe
- Hokifischfilet in Dillsoße mit Salatteller
- Reis-Quark-Creme mit Saisonfrüchten

- Gemischter Salatteller mit Tomate-Mozzarella und Baguette
- Lachs auf Gemüsebett mit Petersilienkartoffeln
- Joghurt mit frischen Früchten

- Reis mit Gemüse oder Kartoffelgemüse
- Milchreis mit Obst

- Kürbissuppe
- Lachsfilet auf Spinatbett mit einem Klecks Sauce Hollandaise und Kartoffeln
- Obstsalat

- Brokkoli-Radieschen-Salat
- Mediterranes Gemüse mit Huhn und Kartoffeln
- Joghurt mit Honig

- Kürbissuppe
- Ungarisches Gulasch, Rotkohl, Apfelmus
- Himbeertraum

- Kürbissuppe
- Rinderroulade mit Salzkartoffeln, Blumenkohl- und Rotkohlsalat
- Brombeer-Joghurt-Becher mit Haferflakes

- Rote Bete Carpaccio mit Walnussdressing
- Hähnchengeschnetzeltes mit Zitronengras und Gemüserisotto
- Amerettini-Beeren-Dessert

- Rote Bete Salat
- Wareniki (russische Teigtasche)
- Russische Creme

- Gemüse-Kartoffel-Eintopf mit Fleischeinlage und Vollkornbrot
- Pfirsich-Quarkspeise

- Gemüsebrühe mit Basilikum-Klößchen
- Gebratene Hähnchenbrust, Nudeln, Pilzsoße, Blattsalate mit Himbeerdressing

---

- Kürbiscremesuppe
- Feldsalat mit Joghurt-Dressing, Spaghetti Bolognese-Soße
- Obstsalat

- Bunter Salatteller
- Schweinerollbraten mit Salzkartoffeln und Erbsen-Möhren-Gemüse
- Obstsalat

- Kartoffel-Lauchsuppe
- Zitronenlachs mit Gurkensalat und Reis
- Apfel

- Frischer Beilagensalat mit Joghurtdressing
- Nudelteller mit Käsespätzle, Gemüse-Maultaschen und Bandnudeln mit Pilzrahmsoße
- Gekochte Rinderbrust mit Meerrettichsoße und Petersilienkartoffeln
- Kaffee und Kuchen

- Schwarzwurzelcremesuppe
- Fleischbällchen, Bandnudeln mit Kräutersoße und gemischtem Blattsalat
- Fenchel mit Tomaten, Champignons und Käse überbacken dazu Salzkartoffeln
- Joghurt-Creme

- Tagessuppe
- Gemüseschnitzel mit Nudeln und Romanesco
- Frühlingsrolle mit Gemüse gefüllt dazu Currydip und Reis
- Quarkspeise

- Gemüsebrühe mit Einlage
- Gebratenes Zanderfilet mit Reis und Gurkensalat
- Vanillepudding mit Schokoladenpudding

- Lebergeschnetzeltes in feiner Apfel-Zwiebel-Soße mit Kartoffelpüree und Salat

---

- Gnocchi-Gemüse-Pfanne mit Käsesoße
- Apfel-Mango-Mousse

Fotos

S. 5: © CDU Rheinland-Pfalz; S. 8: ©Stadt Amöneburg; S. 11: fotolia ©kab-vision; S. 12: fotolia ©olllinka2; S. 17: Roland Kohls; S. 19: fotolia ©Christian Pedant; S. 20: fotolia ©Zerbor; S. 21: ©Landratsamt Cham; S. 22: fotolia ©photo-crew; S. 23: fotolia ©gavioneta; S. 25: ©Stadt Dormagen; S. 26, 53: fotolia ©Martin Rettenberger; S. 27: ©MGH; S. 30, 46, 87: fotolia ©Heike Rau; S. 33: fotolia ©Mike Richter; S. 35: fotolia ©Julien Gremillot; S. 36: LAND & Forst, Deutscher Landwirtschaftsverlag GmbH; S. 37: Peter Wieser; S. 40: fotolia ©goodluz; S. 41: Markus Brandhuber; S. 43: fotolia ©silence-foto; S. 44: fotolia ©UMA; S. 48: fotolia ©Roi sande; S. 49: Diakonisches Werk der Dekanate Kulmbach und Thurnau e.V.; S. 50: fotolia ©anjelagr; S. 52: fotolia ©Melica; S. 54: fotolia ©Barbara Pheby; S. 56: Familienzentrum Trudering; S. 58: fotolia ©maho; S. 59: ©PKU Fengler; S. 60: fotolia ©MP2; S. 62: fotolia ©Brent Hofacker; S. 64: ©StattHaus Offenbach; S. 65: ©Nachbarschaftshilfe Öpfingen; S. 66: fotolia ©dimamoroz; S. 69: fotolia ©tinadefortunata; S. 70: fotolia ©wsf-f; S. 72: fotolia ©lilechka75; S. 73: fotolia ©stockphoto-graf; S. 74: fotolia ©travelguide; S. 75: fotolia ©juefraphoto; S. 76: fotolia ©fineart-collection; S. 77: fotolia ©andreamangoni; S. 81: fotolia ©kristina rütten; S. 82: fotolia ©gandolf; S. 83: ©Seniorenbeauftragte Wendeburg; S. 84: fotolia ©5second; S. 85: fotolia ©victoria p.; S. 86: fotolia ©karepa

Impressum

Herausgeber
Bundesarbeitsgemeinschaft der
Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO)

Thomas-Mann-Straße 2-4
53111 Bonn
Telefon: 0228 / 249993-20
Telefax: 0228 / 249993-20
E-Mail: inform@bagso.de

Autorinnen
Anne v. Laufenberg-Beermann, BAGSO
Gabriele Mertens-Zündorf, BAGSO

Redaktionelle Bearbeitung
Ines Jonas, Bonn

Korrektorat
Ursula Lenz, BAGSO

Gestaltung und Satz
GDE | Kommunikation gestalten

Über IN FORM: IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter: www.in-form.de.

Gefördert durch:

Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Lobby der Senioren
Die BAGSO