



# AG 3: Mit organisierten Mittagstischen Geselligkeit und ausgewogene Mahlzeiten erleben

**Impuls: Birgit Mescher**, Gleichstellung-, Familien- und  
Seniorenbeauftragte der Stadt Fröndenberg

**Moderation: Gabriele Mertens-Zündorf**, BAGSO

# Gute Gründe für einen Mittagstisch

- demografische Entwicklung
  - immer mehr ältere Menschen
  - mehr allein lebende ältere Menschen durch veränderte Familienstrukturen
  - höhere Lebenserwartung der Menschen
- abnehmende körperliche und geistige Leistungsfähigkeit im Alter
- veränderte psychische Lage

## Fakten aus den Erhebungen der BAGSO zum Thema „Mittagstische für ältere Menschen“

- Viele ältere Menschen leben alleine und können sich selbst keine ausgewogene Mahlzeit mehr zubereiten!
- Es gibt zahlreiche ältere Menschen, die sich über mehrere Tage von nur einer Konservendose ernähren!
- Viele ältere Menschen scheuen sich „Essen auf Rädern“ zu bestellen. Dafür gibt es verschiedene Gründe!
- Viele ältere Menschen essen immer alleine und sind oftmals nicht sozial integriert!
- Einsamkeit kann zu depressiven Verstimmungen führen!

# Mittagstische für ältere Menschen, d. b.

**Gesellschaftliche  
Teilhabe**



**Ausgewogene  
Verpflegung**



**Aktivierung von  
Körper und Geist**



**Angebote  
schaffen für**







**Verbesserung der  
Gesundheitskompetenz**



# Speiseplanung



# Genussvolle Mittagstisch-Angebote planen<sup>1)</sup>

Tipps/Empfehlungen <sup>2)</sup>	Menü/Gericht(e)	Menü/Gericht(e)	Menü/Gericht(e)	Menü/Gericht(e)
<b>Immer köstliches Gemüse oder/und Salat</b> 	Datum _____ V H	Datum _____ V H	Datum _____ V H	Datum _____ V H
<b>Immer leckere Beilagen (Kartoffeln, Nudeln, Reis etc.)</b> 	Datum _____ V H	Datum _____ V H	Datum _____ V H	Datum _____ V H
<b>Hin und wieder schmackhaftes Fleisch, am besten mager</b> 	Datum _____ V H	Datum _____ V H	Datum _____ V H	Datum _____ V H
<b>Hin und wieder Seefisch auf den Tisch</b> 	Datum _____ V H	Datum _____ V H	Datum _____ V H	Datum _____ V H
<b>Immer fruchtig, frisches Obst, gern mit Quark, Joghurt, Pudding</b> 	Datum _____ D	Datum _____ D	Datum _____ D	Datum _____ D
<b>Sonstiges z.B. Vollkornbrötchen zum Eintopf</b> 	Datum _____ V H	Datum _____ V H	Datum _____ V H	Datum _____ V H



<sup>1)</sup> Bei täglich durchgeführten Mittagstisch-Angeboten unterstützt Sie der DGE-Qualitätsstandard für Essen auf Rädern unseres Kooperationspartners DGE.  
<sup>2)</sup> Für z.B. ein- oder zweimal wöchentlich oder monatlich angebotene Mittagessen mit drei bis vier Komponenten oder Gerichte wie Eintöpfe, Aufläufe, Suppen etc. mit Desserts.

# Organisationsformen für einen



# Mögliche Kooperationspartner für Mittagstisch-Angebote





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

- Gemüseintopf 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...

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.

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 Informationsmaterialien 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.

# Informationen für die Organisation eines Mittagstischangebotes

## Dokumentation



## Leitfaden:



## Speisenplaner:



als Download auf: [www.im-alter-inform.de](http://www.im-alter-inform.de)

## Wofür entscheiden Sie sich?

