



# AG 3:

**Mit organisierten  
Mittagstischen  
Geselligkeit und  
ausgewogene  
Mahlzeiten  
erleben**



# IN FORM-Mittagstisch

## Rahmenbedingungen:

- Die BAGSO hat vom 10. bis zum 15. Oktober 2016 die Startwoche des IN FORM-Mittagstisches durchgeführt.
- Im Rahmen des Projektes „Im Alter IN FORM – Potenziale in Kommunen aktivieren“ wurden bundesweit Kommunen zur Teilnahme motiviert.
- Ein Mittagstisch beinhaltet eine gesunde, ausgewogene Mahlzeit, Geselligkeit und (wenn möglich) eine Bewegungseinheit.
- Das Angebot sollte viele ältere Menschen ansprechen und auf Dauer ausgerichtet sein.
- Drei Organisationformen, die bezuschusst wurden, standen zur Auswahl: die Zubereitung in einer vorhandenen Küche, die Nutzung stationärer Einrichtungen oder die Lieferung durch einen Caterer.



# Offene Mittagstische in Fröndenberg/Ruhr

Zwei Mittagstische wurden im Rahmen der Startwoche in Fröndenberg/Ruhr initiiert:

1. Die Ev. Kirchengemeinde Fröndenberg und Bausenhagen lud zum 10. Oktober 2016 bedürftige, ältere Menschen zu einer gemeinsamen warmen Mahlzeit ein.

<b>Organisationsform:</b>	<b>Lieferung durch Caterer</b>
<b>Kooperationspartner:</b>	<b>Schmallenbach-Haus Senioren Dienste GmbH</b>
<b>Fördermittel:</b>	<b>Aufwandsentschädigung Finanzierung des Caterers</b>



# Offene Mittagstische in Fröndenberg/Ruhr

Zwei Mittagstische wurden im Rahmen der Startwoche in Fröndenberg/Ruhr initiiert:

2. Die Seniorenbeauftragte der Stadt organisierte im Bürgerzentrum am 14. Oktober das offene Kochangebot „Gemeinsam schmeckt`s am Besten!“

**Organisationsform:**

**Kooperations-:  
partnerinnen**

**Fördermittel:**

**gemeinsame Zubereitung  
Hauswirtschaftsmeisterin  
im Ruhestand und  
Übungsleiterin  
Aufwandsentschädigung  
Rahmenprogramm  
Ausstattung der Küche**



# Offene Mittagstische in Fröndenberg/Ruhr

- 3. Ein dritter Mittagstisch wurde ebenfalls im Bürgerzentrum durch die Seniorenbeauftragte am 21. Juli 2017 initiiert. Dieser Mittagstisch „Gemeinsam schmeckt es besser!“ wendet sich besonders an die älteren Menschen im Wohnumfeld des Bürgerzentrums.**

**Organisationsform: gemeinsame Zubereitung**  
**Kooperationspartnerin: ehrenamtliche Hobbyköchin**



# Offene Mittagstische in Fröndenberg/Ruhr

## Mittagstisch 1:

- **findet wöchentlich statt**
- **wird von ca. 20 Personen regelmäßig in Anspruch genommen**
- **60 % der Gäste sind Frauen, 40 % alleinstehende ältere oder arbeitslose Männer**
- **der Caterer liefert regelmäßig einen Eintopf**
- **die Gäste bezahlen als Beitrag 1,00 €**
- **aus organisatorischen Gründen bietet die Kirchengemeinde mittlerweile am selben Tag im Vorfeld ein Frühstücksbuffet für Bedürftige an**
- **der Eintopf wird daher von den meisten Gästen mit nach Hause genommen**



# Offene Mittagstische in Fröndenberg/Ruhr

## Mittagstisch 2:

- findet ein Mal im Monat statt
- wird von 15 bis 20 Personen regelmäßig in Anspruch genommen
- überwiegend alleinlebende Frauen; ein Witwer
- Altersgruppe: hochaltrig (75 bis 94 Jahre)
- Fahrgemeinschaften
- Kostenbeitrag von 5,00 €
- selbstorganisiert (Hauswirtschaftsmeisterin stellt die Rezepte zusammen, kauft ein und bereitet die Räumlichkeiten vor)
- regelmäßiges Bewegungsangebot
- Spendenzuschuss über die Volksbank



# Offene Mittagstische in Fröndenberg/Ruhr

## Mittagstisch 3:

- findet ein Mal im Monat statt
- wird von 8 bis 12 Personen regelmäßig in Anspruch genommen
- überwiegend alleinlebende Frauen
- Altersgruppe: zwischen 60 und 80 Jahre
- Gäste kommen aus dem Wohnumfeld
- Kostenbeitrag von 5,00 €
- selbstorganisiert (Hobbyköchin stellt das Menü zusammen, kauft ein und bereitet die Räumlichkeiten vor)
- Rezeptwünsche der Gäste werden abgefragt
- Spendenzuschuss über die Volksbank





# Offene Mittagstische in Fröndenberg/Ruhr

**Was sich weiter daraus entwickelt hat:**

**Angeregt durch den regen Austausch von „Kochwissen“ bei den Mittagstischen ist der Wunsch entstanden, dieses Wissen zu bewahren und weiterzugeben.**

**Mithilfe der finanziellen Unterstützung der LEADER-Region „Börde trifft Ruhr“ konnte die Idee umgesetzt werden und es entstanden die „Fröndenberger Topfgeschichten“, die das kulinarische Erbe von Senior\*innen der Jahrgänge 1924 bis 1952 beinhalten.**

**Alle Rezepte wurden gemeinsam nachgekocht und verkostet. Die generationenübergreifende Gruppe war oft überrascht, welche schmackhaften Speisen aus einfachen, regionalen Zutaten hergestellt werden können.**

**„Alte Lieblingsrezepte, die gewürzt sind mit Kochtipps, verfeinert mit Anekdoten und veredelt mit Lebensweisheiten“ - das sind die Fröndenberger Topfgeschichten, die im Dezember 2018 herausgegeben wurden.**



# Offene Mittagstische in Fröndenberg/Ruhr

Stadt Fröndenberg/Ruhr





**Vielen Dank  
für Ihre  
Aufmerksamkeit!**