

# Mittagstische - mehr als nur Essen!

Wozu brauchen  
wir das?

... und heute?

Wie alles begann...

Erfahrungen

Umsetzung

Vielen Dank!



# Wozu brauchen wir das?

Einsamkeit vorbeugen  
in Gesellschaft isst es sich besser  
neue Gerichte kennenlernen



# Mittagstische - mehr als nur Essen!

Wozu brauchen  
wir das?

... und heute?

Wie alles begann...

Erfahrungen

Umsetzung

Vielen Dank!



# Wie alles begann...

BAGSO-Mittagstischwoche 12.-14.10.2016  
freiwillige Helfer\*innen und Gäste  
Rahmenprogramm



Flyer



# Flyer

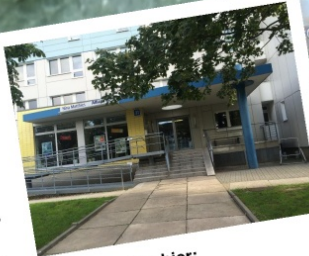


## Quartiersbüro Milchweg und Treffpunkt Wohncafé

Im eigenen Viertel alt werden und trotzdem aktiv bleiben? Wer wünscht sich das nicht? Mit unseren Angeboten stärken wir Nachbarschaftshilfen und beleben das Quartier und bringen Menschen verschiedenen Alters in Kontakt.

Weil uns die Versorgung im Alter und auch bei eingeschränkter Gesundheit in der Nachbarschaft wichtig ist, nehmen wir an der **IN FORM-Startwoche** teil! Damit Senioren im Stadtteil Kannenstieg/ Neustädter Feld in Gemeinschaft sind.

Wir laden Sie ein zu gemeinsamen Mahlzeiten, zu Bewegung, Unterhaltung und kleinen Vorträgen rund um das Thema **Gesundheit, Ernährung und Alter**.



### Sie finden uns hier:

Pfeiffersche Stiftungen  
Quartiersmanagement Milchweg  
Milchweg 31  
39128 Magdeburg

Tel.: 0391 – 99 00 71 38

Email:  
Sabrina.Mewes-  
Bruchholz@pfeiffersche-stiftungen.org



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

Mittagstisch und Rahmenprogramm vom 12. bis 14.10.2016

im  
Treffpunkt Wohncafé  
Quartiersmanagement  
Milchweg



### Warum ein Mittagstischangebot wichtig ist:

Untersuchungen zeigen, dass ältere allein lebende Menschen sich oftmals unzureichend verpflegen und wenig am sozialen Leben in ihrer Nachbarschaft oder im Stadtteil teilnehmen.

Mit einem „Essen-auf-Rädern“-Angebot kommt wohl die Nahrung, jedoch nicht die Gemeinschaft ins Haus. Das wollen wir ändern! Deshalb nimmt der Treffpunkt Wohncafé an der bundesweiten Mittagstisch-Startwoche der Initiative IN FORM und der BAGSO teil.

Unser Ziel ist es, ein festes Mittagstischangebot im Magdeburger Norden zu etablieren, damit es noch lange heißt: „Auf Rädern zum Essen statt Essen auf Rädern!“

### Mittwoch, 12. Oktober 2016:

**10 Uhr: Schnupperstunde „Sitzgymnastik“**  
Mit einfachen Übungen den Kreislauf in Schwung bringen. Auch im Sitzen kommt man ins Schwitzen!

**12-13 Uhr Mittagstisch:**  
Auf dem Speiseplan stehen Apfel-Möhren-Rohkost, Vollkornudelauflauf und zum Nachtisch Heidelbeerjoghurt. Wir bitten um Voranmeldung bis 10.10.!

### Donnerstag, 13. Oktober 2016:

**12-13 Uhr Mittagstisch:**  
Wir zaubern unseren Gästen Kartoffel-Lauch-Suppe, Zitronenlachs mit Gurkensalat und Reis und zum Nachtisch einen leckeren Apfel. Wir bitten um Voranmeldung bis 11.10.!

**15.30 Uhr: Gesunde Ernährung auch im Alter!**  
Das STREHLOW Ernährungsberatungsteam zeigt Ihnen, wie Sie unkompliziert und auch bei altersbedingten Erkrankungen eine gesunde Ernährung umsetzen können! Um Anmeldung wird gebeten!

### Freitag, 14. Oktober 2016:

**11 Uhr: „3000 Schritte extra – gemeinsamer Stadtteilsparzierringang“**  
Wir starten gemeinsam am ASZ Kannenstieg, J.-R.-Becher-Str. 57 und erkunden den Kannenstieg mit diesem Herbstspaziergang. Ziel ist der Treffpunkt Wohncafé im Milchweg 31. Wir bitten um Anmeldung!

**12-13 Uhr Mittagstisch:**  
Zum Abschluss der Mittagstischwoche servieren wir Rotkohlsalat, Marinieren Putenbraten mit Gemüse-couscous und zum Nachtisch Crêpes mit Zimtucker. Um Voranmeldung bis 12.10. wird gebeten!

# Wie alles begann...

BAGSO-Mittagstischwoche 12.-14.10.2016  
freiwillige Helfer\*innen und Gäste  
Rahmenprogramm



Flyer



# Mittagstische - mehr als nur Essen!

Wozu brauchen wir das?

... und heute?

Wie alles begann...

Erfahrungen

Umsetzung

Vielen Dank!



Lebensmittel-  
retten

... und heute?

Mittagstisch 2 mal wöchentlich  
2 Ehrenamtliche kochen  
15-25 Gäste incl. Mitnahme  
3€ p.P. (incl. Dessert, Getränke und  
Kaffee)







Lebensmittel-  
retten

... und heute?

Mittagstisch 2 mal wöchentlich  
2 Ehrenamtliche kochen  
15-25 Gäste incl. Mitnahme  
3€ p.P. (incl. Dessert, Getränke und  
Kaffee)



# Mittagstische - mehr als nur Essen!

Wozu brauchen wir das?

... und heute?

Wie alles begann...

Erfahrungen

Umsetzung

Vielen Dank!



## Erfahrungen



?

Welche Erfahrungen haben Sie bereits gesammelt?

Welche Stolpersteine erwarten Sie?

Welche Ressourcen werden benötigt, damit ein Mittagstisch zustande kommen kann?

# Mittagstische - mehr als nur Essen!

Wozu brauchen wir das?

... und heute?

Wie alles begann...

Erfahrungen

Umsetzung

Vielen Dank!



# Umsetzung



Räumlichkeiten  
Ausstattung  
Köch\*innen  
Gäste  
Finanzierung  
Kooperationspartner\*innen  
Öffentlichkeitsarbeit  
...

# Mittagstische - mehr als nur Essen!

Wozu brauchen  
wir das?

... und heute?

Wie alles begann...

Erfahrungen

Umsetzung

Vielen Dank!



Vielen Dank!

 Pfeiffersche  
Stiftungen

### Kontakt Daten

Kerstin Schneemilch

Pfeiffersche Stiftungen  
Ambulant im Quartier  
Milchweg 31  
39128 Magdeburg

Tel. 0173 7236711  
kerstin.schneemilch@pfeiffersche-  
stiftungen.org

Facebook  
#Treffpunkt Wohncafé -  
Quartiersmanagement Milchweg





# Mittagstische - mehr als nur Essen!

Wozu brauchen  
wir das?

... und heute?

Wie alles begann...

Erfahrungen

Umsetzung

Vielen Dank!

