

Gemeinsam statt einsam - Essen im Alter. Nachbarschaftstische -

Online-Veranstaltung am 27. Okt. 2021

Haus kirchlicher Dienste

Projekt: „Alternde Gesellschaft und
Gemeindepraxis“

www.im-alter-inform.de



digital.vital

Angebote für Ernährung, Gesundheit
und Lebensfreude im Alter



Gesundheitsförderung – eine gesellschaftspolitische Aufgabe



Wohlbefinden und Lebensqualität älterer Menschen fördern

**Essen für
Leib und Seele**



**Musik
mit Bewegung**



**Geselligkeit
für Herz und
Verstand**



Aktuelle Aufgaben 2021 - 2024

Zielgruppen



Schulungen

Präsenz- und Online-

Qualifizierungslehrgänge

- Modul zu Menschen mit besonderen Bedarfen
- Blended Learning Lehrgang

Regionale Fachtagungen

Digitale Workshops
zur Sensibilisierung und
Information

Fachberatung in Kommunen

Gestaltung gesunder
Lebenswelten für ältere
Menschen

Nachbarschafts-
tische/
Seniorenportal



Das Projekt digital.vital

Digitales Seniorenportal

Etablierung eines digitalen Seniorenportals „Digital.Vital“, auf dem bis Mitte 2022 verschiedenste digitale Informations- und Serviceangebote zur Unterstützung eines selbstbestimmten, gesunden und abwechslungsreichen Lebens älterer Menschen in der ihnen vertrauten Umgebung konzipiert, entwickelt und gebündelt werden.

Nachbarschaftstische

Schaffung eines Angebots von ehrenamtlichen Nachbarschaftstischen, innerhalb dessen BürgerInnen ältere Menschen aus der Nachbarschaft in ihren Privathaushalt zu einer gemeinsamen Mahlzeit - meistens zum Mittagessen - einladen, um gemeinschaftlich zu kochen und zu essen.

So lebe ich! Ältere Menschen stellen sich



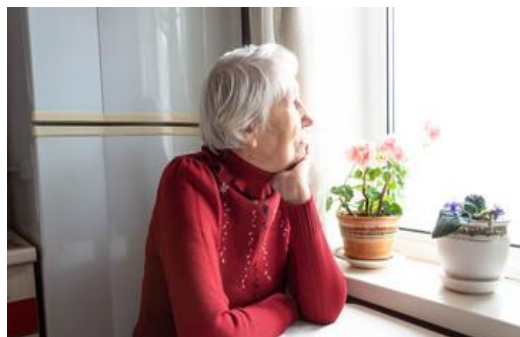
Klaus Behrens: „Meine Frau hat immer gekocht, ich kann es nicht“.



Maria Kleinschmidt: „Meine Gliedmaßen wollen nicht mehr so richtig. Manchmal will auch ich nicht mehr.“



Horst Breuer: „Gut das es Fertigdosens gibt, die kann ich noch gut selbst warm machen“.



Susanne Elsner: „Meine beiden Kinder wohnen nicht mehr in der Nähe. Ich bin viel alleine!“

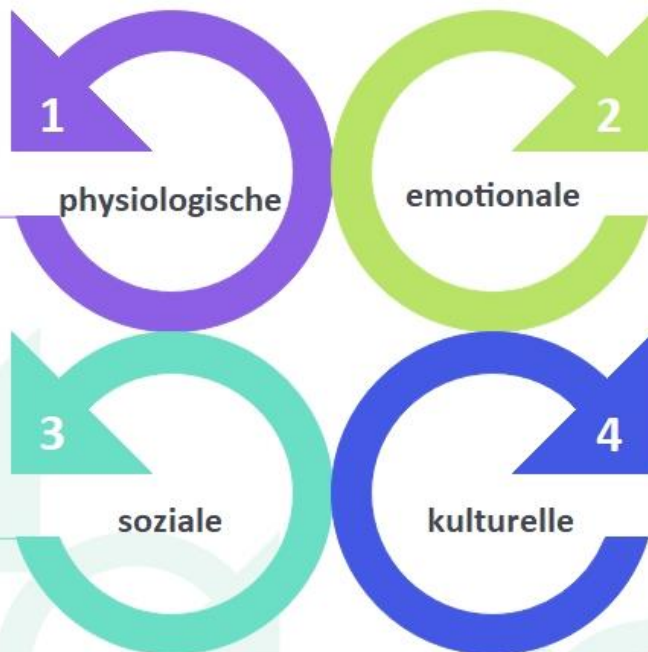


Astrid Baustein: „Meine Schwester ist verstorben. Mir fällt es allein schwer auszugehen“.



Werner Koller: „Nach drei Jahren schmecken mir die Menüs von Essen auf Rädern nicht mehr!“

Vier Dimensionen der Ernährung



Nach Prof. Dr. Annelie Keil

DGE-Ernährungskreis



10 Regeln der DGE

Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE

Vollwertig essen und trinken hält gesund, fördert Leistung und Wohlbefinden. Wie sich das umsetzen lässt, hat die Deutsche Gesellschaft für Ernährung auf Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse in 10 Regeln formuliert.

1. Lebensmittelvielfalt genießen
2. Gemüse und Obst – nimm „5 am Tag“
3. Vollkorn wählen
4. Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen
5. Gesundheitsfördernde Fette nutzen
6. Zucker und Salz einsparen
7. Am besten Wasser trinken
8. Schonend zubereiten
9. Achtsam essen und genießen
10. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

FÜR ÄLTERE MENSCHEN, DIE ZUHAUSE ALLEINE ESSEN:

MITTAGTISCHANGEBOTE

von Trägern wie:

Kirchen, MGH's,
Bürger- oder Generationenvereine,
Landfrauenvereine, Seniorenbeiräte,
stationäre Einrichtungen etc.

Merkmale

- finden in Einrichtungen oder öffentlichen Räumen statt
- generell offen für ältere Menschen
- Anzahl der Gäste kann wechselnd sein ggf. Anmeldung erforderlich
- kostenpflichtig (meistens)

sind zu befolgen

„Gemeinsam
schmeckt's
am besten!“



NACHBARSCHAFTSTISCH- ANGEBOTE

von privaten Personen

Merkmale

- finden (meist) im privaten Haushalt der Gastgeberin/des Gastgebers/der Gastfamilie statt
- Gäste sind meist vorher bekannt
- kostenpflichtig

treffen nicht zu

Rechtliche Vorgaben bezüglich Hygiene

Mögliche Konstellationen von Nachbarschaftstischen



Welche Bedeutung haben
Nachbarschaftstische für:
die Besucher, die Gastgeber die Kirche, die
Gesellschaft?

Welche Chancen bietet das Konzept
Nachbarschaftstische für
Kirchengemeinden?

Vor welche Herausforderungen werden
Kirchengemeinden damit aber auch
gestellt?

Kleingruppen



Was gibt es schon?

in FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung



Genussvolle Mittagstisch-Angebote planen



Auf Rädern zum Essen!

Viele Gründe für Mahlzeitenangebote in Gemeinschaft: Ernährung ist entscheidend!

Lecker und ausgewogen essen **aus folgenden Gründen**

Zur Aufrechterhaltung aller Körperfunktionen	Für ein gesundes Älter werden	
Für Genuss und Freude	Für ein längeres Leben	
Zum Erleben von Kultur und Jahresfeste	Zur Erhaltung der Selbstständigkeit	
Für das Erleben von Gemeinschaft	Für mehr Information und Kommunikation	





4. Informations- und Öffentlichkeitsarbeit

Ansprache älterer Menschen

Bedarfsermittlung

5. Erprobung Nachbarschaftstische

Mahlzeitenplanung

Mahlzeiten

6. Evaluierung Leitfadens

Befragungen

Publikation

Wie geht es weiter?



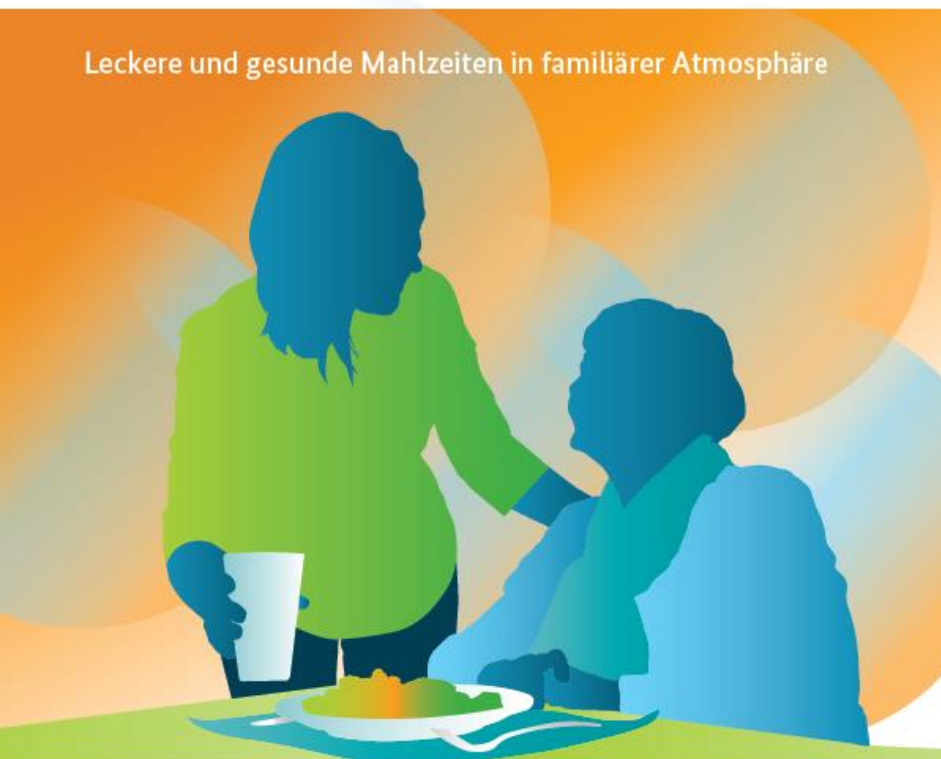
Wie erreicht man ältere Menschen in kritischen Lebenssituationen?

Link: Video Nachbarschaftstische

https://www.youtube.com/watch?v=nY_XhIQjzIE

Nachbarschaftstische für ältere Menschen

Leckere und gesunde Mahlzeiten in familiärer Atmosphäre



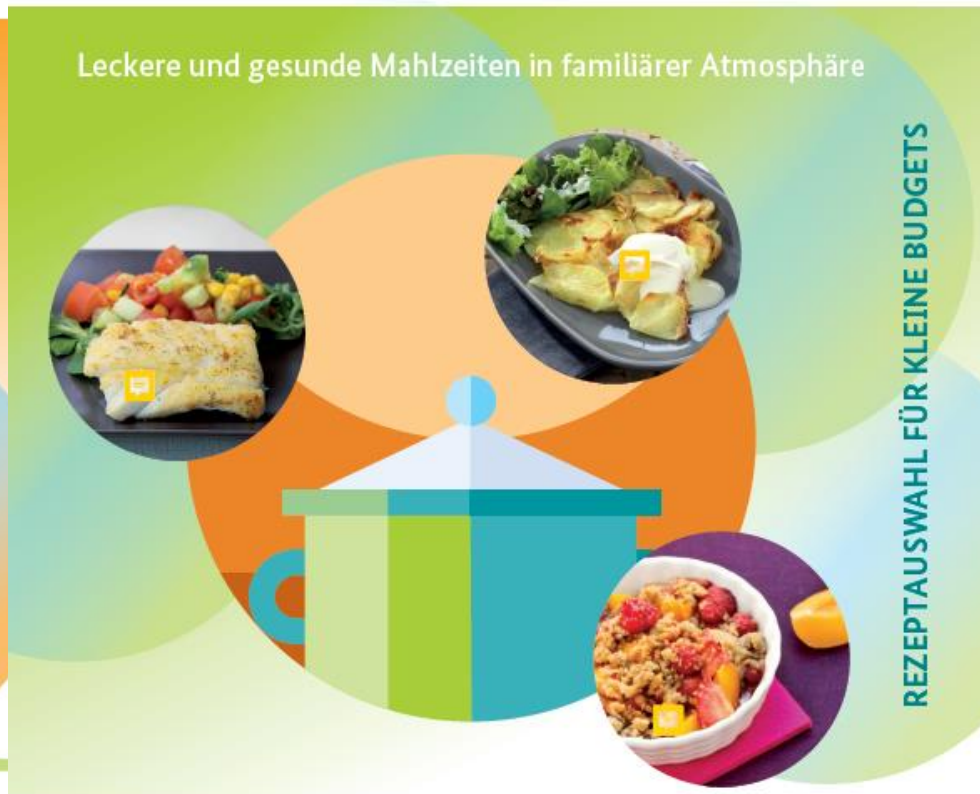
Fachinformationen zur Etablierung
von Nachbarschaftstischen

Teil 1

www.in-form.de
www.im-alter-inform.de

Nachbarschaftstische für ältere Menschen

Leckere und gesunde Mahlzeiten in familiärer Atmosphäre



Fachinformationen zur Etablierung
von Nachbarschaftstischen

Teil 2

www.in-form.de
www.im-alter-inform.de

Leckere und nährstoffreiche Mahlzeitenangebote



Ein digitales Seniorenportal entsteht



Sport							Kultur							Ernährung							...						
Januar														Februar							März						
2021	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	2021	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	2021	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So				
53					1	2	3	5	1	2	3	4	5	6	7	9	1	2	3	4	5	6	7				
1	4	5	6	7	8	9	10	6	8	9	10	11	12	13	14	10	8	9	10	11	12	13	14				
2	11	12	13	14	15	16	17	7	15	16	17	18	19	20	21	11	15	16	17	18	19	20	21				
3	18	19	20	21	22	23	24	8	22	23	24	25	26	27	28	12	22	23	24	25	26	27	28				
4	25	26	27	28	29	30	31									13	29	30	31								



Informationen & Angebote

Digitale Pinnwand

Nachbarschafts- & Mittagstische



Die Vorteile

- 24-Stunden-Sicherheit,
- 99% Kundenzufriedenheit
- Einfache Technik
- Kurze Reaktionszeit
- Über 200.000 Kunden
- Kontaktlose Installation

Details



Besuchen Sie meine Kurse in Haby und entdecken Sie Ihre kreative Seite.

Mit Hol- / Bringservice

Buchen



Forum

Initiiert von	Kategorie	Thema	Beiträge
Erna Apfel	Sport	Laufgruppe	12
Juppi	Garten	Baumschnitt	5
Weltenbummler	Reisen	Jakobsweg	21
Volker Fei	Feiern	Sommerfest	8



Knuts beliebte Erbsensuppe

Ich freue mich auf Euch am 01.03.21 um 12.00 Uhr Bitte bis 20.02.21 ...

Anmelden



Gemeinsam Kochen mit Gemüse vom Hansen-Hof

Zusammen schmeckt es einfach noch besser!
Die Landfrauen freuen sich auf Sie am 12.03.21 um 12.30 Uhr im Dorpshüs Borgstedt

Anmelden

www.im-alter-inform.de

<https://www.digitalvital.eu>

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

**Bundesarbeitsgemeinschaft der
Seniorenorganisationen e.V.**

Geschäftsstelle Im Alter IN FORM

Noeggerathstr. 49

53111 Bonn

Tel.: 0228-24 99 93 22

Fax.: 0228-24 99 93 20

E-Mail: inform@bagso.de

www.im-alter-inform.de

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.