



FAPIQ

Fachstelle Altern und Pflege
im Quartier im Land Brandenburg

Mittagstisch

frisch gekocht – gemeinsam gegessen – spannende Gesundheitsvorträge – alles für unsere Senioren

Potsdam-Mittelmark, Amt Brück

Ziele

Wir wollen in Brück einen Mittagstisch für Senioren verankern, um so einen weiteren Rahmen des Austausches, des Lernens sowie des gemütlichen Miteinanders zu schaffen. Unter fachkundiger Anleitung werden neue Gerichte gemeinsam zubereitet. Vorträge rund um die Ernährung regen zum Gespräch an.

Meilensteine

- Idee vom Mittagstisch, angeregt durch die Wanderausstellung „Gemeinsam Essen im Alter“ (Bündnis Gesund Älter werden) auf der Seniorenwoche 2022
- Recherchebeginn: eher zufällig Gesundheitsberaterin und Cafébetreiberin kennengelernt, anschließend passende Räumlichkeiten gefunden
- Es folgten Treffen zur Absprache: Organisation und Aufgabenverteilung (Flyer, Werbung, Anmeldung, Vortrags- und Menüauswahl, Einkauf, Abrechnung, Förderung), Termin Mittagstisch (Wochentag, Rhythmus, Zeitfenster), Bestandsaufnahme (Auflagen, Materialien, Hygiene)
- Dank der Förderung durch FAPIQ konnte der erste Mittagstisch im April starten. Er findet nun regelmäßig jeden zweiten Freitag im Monat von 10:30 – 13:00 Uhr statt.

Ansprechpartnerin

Ramona Stephan, Seniorenbeauftragte, Amt Brück

E-Mail: seniorenarbeit@amt-brueck.de

Tel.: 033844-62157



Quelle: Ramona Stephan

Erste Ergebnisse

Ramona Stephan: „Bereits während der Vorbereitung, aber auch in den ersten Monaten machten wir verstärkt Werbung und ich versuchte, wo es ging, Frau Triebler und Frau Tomppert bekannt zu machen. Mir war es wichtig, dass unser Mittagstisch ein „Gesicht“ bekommt und die Senioren neugierig auf unser Projekt werden.“

Daher waren wir ein wenig traurig, dass beim ersten Termin nur vier Senioren anwesend waren. Die waren allerdings begeistert und haben sich auf Anhieb verstanden. Auch beim Gesundheitsvortrag wurde von Anfang an mitgeredet. Ganz schnell wurde es voller am Tisch, so dass es nun rund 25 Teilnehmer sind.

Weil nicht alle beim Schnibbeln helfen können oder wollen, besteht die Möglichkeit, sich im Serviettenfalten zu üben. So ist der Tisch viel festlicher geworden.

Bei jedem Treffen gibt es auch einen Infostand, an dem seniorenrelevante Flyer, die aktuellen Rezepte sowie der Vortrag ausliegen.“

Förderaufruf
2023



GUT ÄLTERWERDEN IM VERTRAUTEN WOHNUMFELD

www.fapiq-brandenburg.de