

An die Verantwortlichen in der kommunalen Seniorenarbeit

BAGSO unterstützt beim Aufbau von Nachbarschaftstischen

„Eine Mahlzeit in Gesellschaft bringt Freude und Abwechslung für Alle“

Wie erleben **Sie** Mahlzeiten in Geselligkeit? Ein Essen in der Familie, mit Freunden oder mit Mitgliedern ihres Vereins? Eine Mahlzeit in guter Gesellschaft schmeckt nochmal so gut, weckt Emotionen und fördert die Geselligkeit.



Es gibt - oft unentdeckt - ältere Menschen, die seit Wochen, mitunter auch Monaten alleine vor ihrem Teller sitzen und ihre Mahlzeit aus Dosen lustlos essen.

Auch in Ihrer Kommune gibt es ältere Menschen, die aus unterschiedlichen Gründen einsam ihre Mahlzeit einnehmen.

Älteren Menschen eine gemeinsame Mahlzeit ermöglichen

Als Mitbürgerinnen und Mitbürger, Akteurinnen und Akteure bzw. Verantwortliche in der kommunalen Seniorenarbeit sollten wir uns der Lebenssituation dieser älteren Menschen zuwenden. Es gibt sehr gute Möglichkeiten, ohne allzu großen ehrenamtlichen oder hauptamtlichen Mehreinsatz, älteren Menschen eine gute, leckere Mahlzeit in Gemeinschaft zu ermöglichen.

Die Angebote **Mittagstische** als auch **Nachbarschaftstische** bieten älteren Menschen Gemeinschaft, Unterhaltung, Spaß und abwechslungsreiche Mahlzeiten. Sie fördern das Wohlbefinden sehr.

Das Beispiel **Nachbarschaftstisch Amt Hüttener Berge bestätigt dies: siehe [Video](#)**

Das **[Video Varianten von Nachbarschaftstischen](#)** stellt die Bedeutung von Nachbarschaftstischen vor.

Wenn Mittagstische für ältere Menschen aus organisatorischen Gründen in der Kommune, dem Stadtteil oder Dorf nicht machbar sind, bietet ein Netz von Nachbarschaftstischen eine sinnvolle Alternative.

Nachbarschaftstische – Mittagstische was ist der Unterschied?

Während Mittagstisch beispielsweise von Organisationen oder Vereinen in öffentlichen Räumen wie Einrichtungen, MGHs, Bürgerzentren etc. angeboten werden, finden Nachbarschaftstische - meistens ein Mittagessen - in privater Atmosphäre bei gastgebenden Frauen oder Männern im eigenen Wohnumfeld statt.

Sie fördern abwechslungsreiche Mahlzeiten und die gesellschaftliche Teilhabe älterer Menschen und können somit einen wertvollen Beitrag zur Erreichung des „Nationalen Gesundheitsziels – Gesund älter werden“ leisten.

Bedeutung der Nachbarschaftstische für Beteiligte und Kommunen

Von den Nachbarschaftstischen profitieren die älteren Menschen als Gäste und die gastgebenden Frauen und/oder Männer als auch die Kommune! So etwa durch die Gewinnung neuer ehrenamtlicher Akteurinnen und Akteure als Anbieter von Nachbarschaftstischen. Durch die Förderung der längeren Selbständigkeit älterer Menschen können Kommunen von Folgekosten bei Verlust der Selbständigkeit reduziert werden. Nachbarschaftstische und Mittagstische wirken der Vereinsamung und Verwahrlosung älterer Menschen entgegen und entlasten pflegende Angehörige.

BAGSO-Projekt Im Alter IN FORM bietet Unterstützung beim Aufbau

Wie richtet man solche Nachbarschaftstische in der Kommune ein und worauf sollte man achten? Die Zielsetzung Nachbarschaftstische in der Ko0mmune zu etablieren kann in fünf Schritten gelingen. Mehr Informationen finden Sie hier: [Info](#) und [Nachbarschaftstische](#).



Gerne unterstützen Fachreferentinnen der BAGSO-Geschäftsstelle Im Alter IN FORM Sie bei diesem Vorhaben.

Wenn Sie Interesse an einer Begleitung und Beratung zur Etablierung von Nachbarschaftstischen in Ihrer Kommunen haben und bis Mitte nächsten Jahres in Ihrer Kommune ein Netzwerk von Nachbarschaftstischen aufbauen möchten, melden Sie sich bis spätestens zum 30.10.2023 in der Geschäftsstelle Im Alter IN FORM, Tel.: 0228-24999322 oder unter inform@bagso.de. Gern können Sie diese Mail an interessierte Personen weiterleiten. Wir danken Ihnen für Ihre Unterstützung!

Hinweis: Da nur eine begrenzte Anzahl von Kommunen unterstützt werden können, entscheidet der Eingang der Anmeldung für die Fachberatung über eine Zusage.

Im Alter IN FORM ist ein Projektbeitrag der BAGSO-Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V. zu IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Ziel des Projektes ist es, gesunde Lebensweisen und die Gesundheit von älteren Menschen mit besonderen Bedarfen zu fördern. Das Projekt wird vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft gefördert.