

Bündnis

**Gesund
Älter werden**

im Land Brandenburg

Markt der Möglichkeiten

4. Plenum des Bündnis Gesund Älter werden
21.04.2021



HABEN SIE **FRAGEN** ZUR VERWIRRENDEN **DIGITALEN WELT?**



Handy
Wie funktioniert das?

Whats App, E-Mail
Was ist das?

**Mit meinen Freunden und
Verwandten immer und
überall im Kontakt bleiben.**
Wie geht das?

Internet
Ist die Nutzung wirklich
so gefährlich?

oder brauchen Sie einfach eine helfende Hand...

BEI ALL DIESEN UND WEITEREN
FRAGEN **HILFT IHNEN**
DAS TEAM **CLEVER ALTERN!**

Wo finden Sie uns?

Besuchen Sie uns zu unserer Sprechstunde.
Wir sind für Sie da!

In Wittstock:

im Catharina-Dänicke Haus, Gröperstraße 8, dienstags von 10-12 Uhr
u. in der Volkssolidarität, Poststraße 11, donnerstags von 10-12 Uhr

In den Orten der **Gemeinde Heiligengrabe** nach telef. Anmeldung.

Weitere Termine sind entweder telefonisch oder per E-Mail
unter clever.altern@t-online.de möglich.

Wir freuen uns auf Sie! Ihr Team von Clever Altern

Adelheid Borrmann
Tel. 0152 / 08573551

Heide Schütt
Tel. 0152 / 04175313

Deniz Öz
Tel. 033984 / 509899

Christian Pistol
Tel. 0152 / 5464738



Das Projekt „Clever Altern“ wird im Rahmen des Programms „Stärkung der Teilhabe Älterer- Wege aus der Einsamkeit und sozialen Isolation im Alter“ durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend und den Europäischen Sozialfonds gefördert.



Das Projekt „Clever Altern“ wird im Rahmen des Programms „Stärkung der Teilhabe Älterer- Wege aus der Einsamkeit und sozialen Isolation im Alter“ durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend und den Europäischen Sozialfonds gefördert.

Das Projekt möchte das Leben der älteren Menschen in den Dörfern und der Stadt Wittstock attraktiver machen. Ein wesentlicher Schwerpunkt ist das Angebot mit den älteren Menschen ab 60 die digitalen Welten zu erschließen. Denn auch ohne Corona werden die Angebote im Digitalen für unser Alltagsleben immer wichtiger, gerade im ländlichen Raum. Dies soll in Kursen oder Workshops passieren. Der Projektzeitraum ist von November 2020 bis September 2022 und wird in Trägerschaft von ESTAruppin e.V. und der Volkssolidarität Wittstock durchgeführt.

ESTAruppin e.V.

Rudolf-Breitscheid-Straße 38

16816 Neuruppin

Tel: 03391 77 599 11

www.estaruppin.de

Bündnis

**Gesund
Älter werden**
im Land Brandenburg

AG Impfschutz bei älteren Menschen

Ziel: Aufklärung, Wissensvermittlung & Sensibilisierung!
Verbesserung des Impfschutzes von älteren Menschen
im Land Brandenburg.

Handreichung zur Stärkung des Impfschutzes in stationären Pflegeeinrichtungen

- Arbeitsmittel für Heimleitungen zur Verbesserung des Impfstatus der Heimbewohner und Mitarbeiter
- Brandaktuelles Thema unter Covid-19-Pandemiebedingungen!

Fachstelle Gesundheitsziele im Land Brandenburg

Behlertstraße 3a | Haus K3

14467 Potsdam

Mail: fachstelle-brandenburg@gesundheitbb.de

Tel: 0331 88 76 20 14



Unsere gemeinsame Vision

Digitale Möglichkeiten für das Leben im hohen Alter erschließen und einbeziehen

lange selbstbestimmt
(zu Hause) wohnen

Wohlbefinden und
Zutrauen zu sich selbst

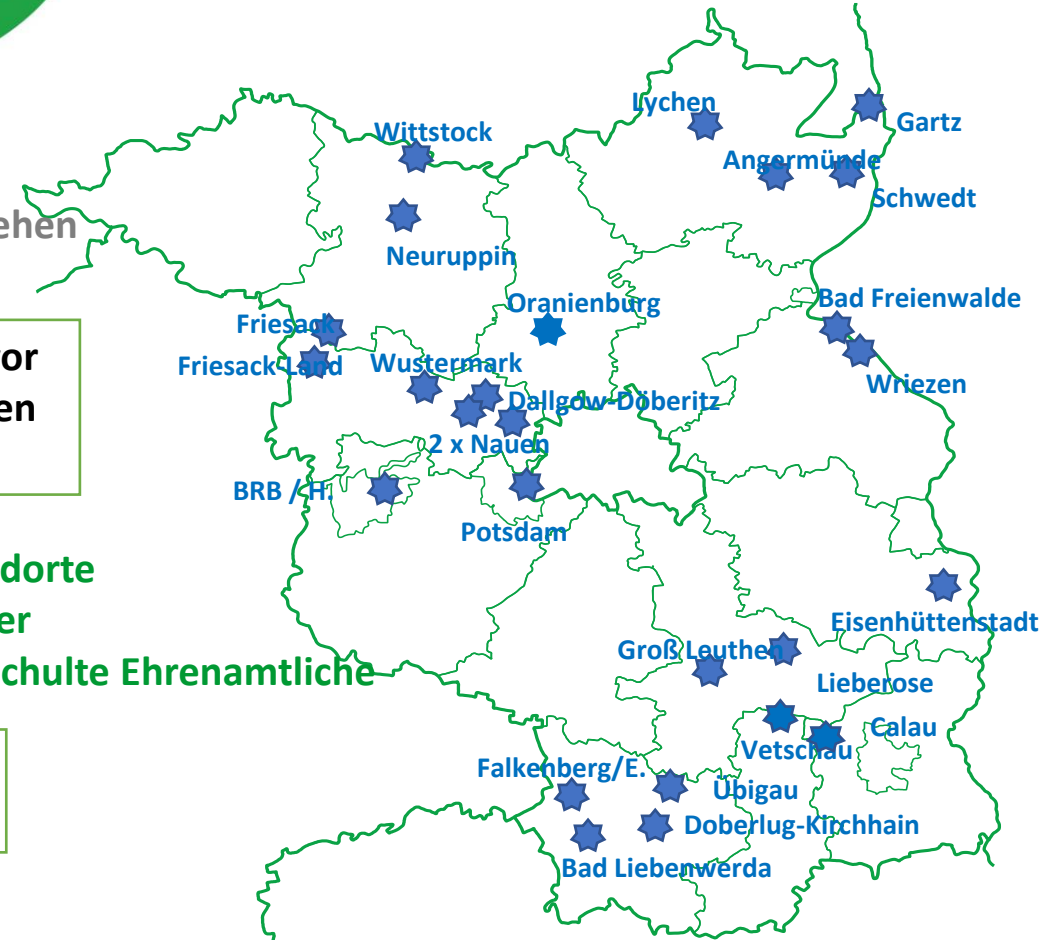
mehr
Bewegung im
hohen Alter
durch
ehrenamtliches
Engagement

soziale Kontakte gegen
Vereinsamung

Teilhabe am Leben vor
Ort und an kulturellen
Angeboten

Ausdauer, Balance,
Beweglichkeit; Kraft

25 Standorte
17 Träger
350 geschulte Ehrenamtliche



Anke Pergande – pergande@lebenshaelfte.de – www.lange-mobil-und-sicher-zu-hause.de – +49 3328 3310 963

4. Plenum des Bündnis Gesund Älter werden in Brandenburg, 21. April 2021

Modellprojekt „Clever altern“

Landesverband Brandenburg e.V., Verbandsbereich Prignitz-Ruppin



VOLKSSOLIDARITÄT

Landesverband Brandenburg e. V.

Benzstraße 10, 14482 Potsdam

0331 70 42 31 - 0

brandenburg@volkssolidaritaet.de



- Hilfe zur Selbsthilfe für die Zielgruppe 60+
- Sprechstunde für digitale Kommunikationsinstrumente
- Abbau von Berührungsängsten
- Schulung von „Digital-Lotsen“: Ansprechpartner*innen im Wohnumfeld, die bei Fragen zum Digitalen weiterhelfen



- Modellprojekt in den Kommunen Wittstock und Heiligengrabe, seit Oktober 2020
- In Kooperation mit ESTAruppin e. V.
- Finanziert durch Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend und Europäischen Sozialfond

4. Plenum des Bündnis Gesund Älter werden in Brandenburg, 21. April 2021

Bündnis

**Gesund
Älter werden**
im Land Brandenburg

Fachstelle Altern und Pflege im Quartier im Land Brandenburg

Beratung, Begleitung und Vernetzung für alle Akteure, die sich dafür einsetzen, dass man in Brandenburg auch mit Pflegebedarf solange wie möglich im vertrauten Wohnumfeld leben kann.



Alltagsunterstützende Angebote



Altersgerechtes Wohnen



Alternsgerechte Quartiersentwicklung



Sozialräumliche pflegerische Versorgungsstrukturen



**"Ich bin freiwillig tätig um Kontakte zu knüpfen
und bin interessiert an der Arbeit mit Kindern."**

**"Helfen ist meine
Lebensphilosophie."**

**"Was ich anderen an Liebe und Zuwendung gebe,
bekomme ich wieder zurück."**

**"Musizieren bereitet mir Freude
und die möchte ich mit
anderen teilen."**

**"Ich möchte
über mein freiwilliges Engagement
neue Menschen kennen-lernen."**

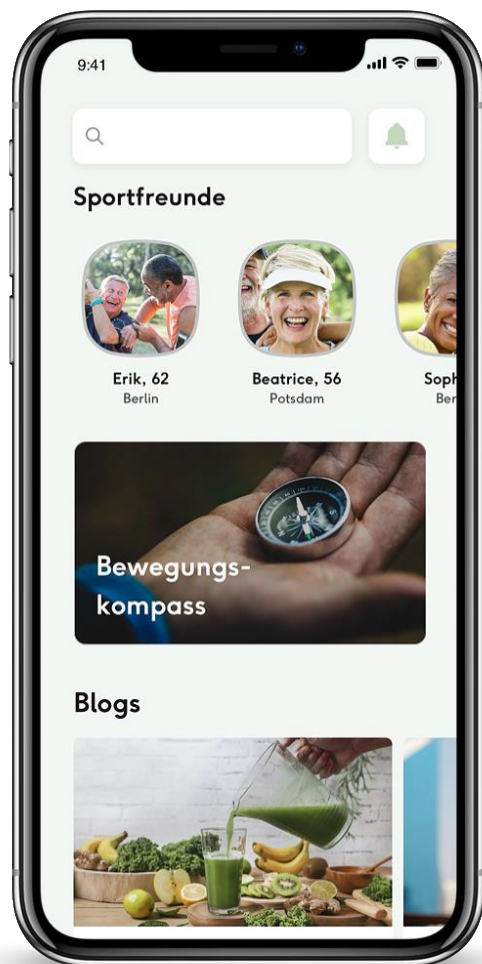


Leipziger Straße 39, 15232 Frankfurt (Oder)
Tel.: 0335 5654-141 Mail: freiwilligenzentrum-
frankfurt-oder@caritas-brandenburg.de



Aktiv leben fördert die Gesundheit! Wir helfen ein passendes Engagement zu finden.

Gemeinsam für mehr Bewegung in Ihrer Nähe – Ihr digitaler Bewegungskompass



Kennen Sie..

..das Problem?

Öffentliche Bewegungsorte, Bewegungsangebote und -möglichkeiten in Ihrer Nähe? Oder sind Sie gerade auf der Suche danach?

Für viele ist der Zugang erschwert, da sie nur zum Teil bekannt und mit Kosten verbunden sind. Es gibt wenig Transparenz über die wohnort-nahen Bewegungsmöglichkeiten.

Wir haben eine Lösung für Sie! Der digitale Bewegungskompass für Brandenburg, Berlin und Mecklenburg-Vorpommern

- Ein verbesserter Zugang zu Bewegungsangeboten/-möglichkeiten in Ihrer Nähe
- Eine Übersicht zu kostenfreien Bewegungsmöglichkeiten im kommunalen Raum (auch für sozial benachteiligte Gruppen)
- Die Möglichkeit zur Vernetzung mit anderen Nutzern und Anbietern zum gemeinsamen Bewegen
- Anregungen zu individuellen Bewegungsmöglichkeiten und -programmen sowie Bewegungsspielformen für Familien (Je nach Leistungsniveau und Interessen)



Damit möchten wir Sie unterstützen, mehr Bewegung in Ihren Alltag zu integrieren und mit Spaß neue Bewegungsmöglichkeiten in Ihrer Umgebung kennenzulernen. Vielleicht knüpfen Sie hier auch Kontakte zum gemeinsamen Bewegen.

Aktuelle Ausgabe der Grünen Reihe „Gesundheit im Alter“ der Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit Brandenburg

GRÜNE REIHE 2020

**Digitalisierung
als Chance für mehr
Teilhabe im Alter!**



Beiträge und Praxisbeispiele, wie digitale Medien für das selbstbestimmte Älterwerden und die soziale Teilhabe aller Seniorinnen und Senioren nutzbar gemacht werden können - (auch) in Zeiten einer Pandemie

Zum Download unter:

<https://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de/brandenburg/publikationen-und-materialien/>

Kostenlose Druckexemplare unter:

kgc-brandenburg@gesundheitbb.de

Perspektive Ü60:

AKTIV BLEIBEN IN DER REGION - Teilhabe im Alter sichern



Soziale Teilhabe stärken
Ehrenamtliche Angebote

Den Übergang aus dem Erwerbsleben gestalten
Beratungsangebote

Ein Projekt des AWO Bezirksverband Potsdam e.V., gefördert im Rahmen des **ESF- Bundesprogramms „Stärkung der Teilhabe Älterer – Wege aus der Einsamkeit und sozialen Isolation im Alter“** durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend und den Europäischen Sozialfond.



Ein Modellprojekt des AWO Bezirksverband Potsdam e.V.
in Kooperation mit der AOK Nordost am Standort Teltow

WEITERE INFORMATIONEN

<https://awo-potsdam.de/projekt/perspektive-ue60-aktiv-bleiben-in-der-region-teilhabe-im-alter-sichern/>

KONTAKT

AWO Bezirksverband Potsdam e.V.
Neuendorfer Straße 39a
14480 Potsdam
Tel.: 0331 73041770
aktiv.bleiben@awo-potsdam.de



**Zusammen.
Zukunft.
Gestalten.**

Bündnis

**Gesund
Älter werden**
im Land Brandenburg

4. Plenum des Bündnis Gesund Älter werden in Brandenburg, 21. April 2021



Unabhängige
Patientenberatung
Deutschland | UPD

Unabhängige Patientenberatung (UPD)

*Habe ich Anspruch auf Krankengeld? Was bedeutet meine Diagnose? Gibt es Alternativen zu meinem Medikament?
Wie erhalte ich einen Pflegegrad? ...*

**Die UPD berät Sie kostenlos und unabhängig zu Ihren
medizinischen oder gesundheitsrechtlichen Fragestellungen!**

Kontaktieren Sie uns telefonisch, schriftlich oder vor Ort.

0800 011 77 22 oder www.patientenberatung.de

**Themengebiete: Arzneimittel | Behandlungsfehler | Diagnosen | Heil- und Hilfsmittel | Krankenversicherung |
Patientenrechte | Pflege | Rehabilitation | Vorsorgedokumente und Betreuung | Zahnmedizin | u. v. m.**

Bei Netzwerkanfragen für Potsdam und Umgebung: Frau Lena Fox (Lena.Fox@patientenberatung.de)

4. Plenum des Bündnis Gesund Älter werden in Brandenburg, 21. April 2021

Bündnis

**Gesund
Älter werden**
im Land Brandenburg

Unser Ziel ist die Förderung einer Seniorenernährung im Land Brandenburg, die gesundheitlich und bedürfnisorientiert ist.

Information & Wissenstransfer

- Durchführung von Informationsveranstaltungen und Fortbildungen
- Informationsweitergabe via Website, Newsletter oder Infobriefe usw.

Vernetzen

- Fachlicher Erfahrungsaustausch und Vernetzung aller Akteurinnen und Akteure in ganz Brandenburg.

Beraten & Unterstützung

- Unser Team beantwortet gerne Ihre Fragen zur Seniorenernährung per Telefon oder Email.



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Ministerium für Soziales,
Gesundheit, Integration
und Verbraucherschutz

In Trägerschaft der:



Gemeinnützige Gesellschaft zur Förderung
von Bildung, Kultur und Umweltschutz (PA Berlin) mbH

☎ 0331 – 730 617 55

✉ info@seniorenernaehrung-brandenburg.de

🌐 www.seniorenernaehrung-brandenburg.de (im Aufbau)



Vernetzungsstelle Seniorenernährung Brandenburg

c/o Projektagentur gGmbH

Gutenbergstraße 15; 14467 Potsdam

Vernetzungsstelle
Seniorenernährung
Brandenburg



Ansprechpartnerin: Laura Behrens
Projektverantwortliche Seniorenernährung

4. Plenum des Bündnis Gesund Älter werden in Brandenburg, 21. April 2021

Bündnis

**Gesund
Älter werden**
im Land Brandenburg

Vortragsthemen – online und vor Ort

Essen ist Genuss – auch im Alter

- Tipps und Hintergrundwissen rund um die tägliche abwechslungsreiche Ernährung sowie
- zu Lebensmittelgruppen und Getränken und ihren Nährstoff- und Vitamingehalten

Einkaufstraining für Senioren – ein Rundgang im virtuellen Supermarkt

- Informationen zu den Angaben auf der Lebensmittelverpackung und
- Tipps zur Auswahl im Supermarkt, um die Tricks zu erkennen und Werbung zu hinterfragen

Lebensmittel aus dem Internet – per Mausklick attraktiv für Senioren

- Wie funktioniert das und was ist bei Lieferkosten und Bezahlung zu beachten?
- Informationen zu Kennzeichnung, Kühlkette, Widerrufsrecht & Co.



Bild: WavebreakMediaMicro / AdobeStock



Bild : Halfpoint / AdobeStock

Lebensmittelwissen digital

- 40 Themen mit Wissenswertem rund um Lebensmittelauswahl, Einkauf und Werbeversprechen
- www.verbraucherzentrale-brandenburg.de/genussvoll-aelter-werden



Kontakt: eb@vzb.de oder 0331 / 29871 53
Sprechen Sie uns gern zu weiteren Angeboten an!



miteinander - mittendrin



Lebenszentrum Thomas Müntzer DRK Kreisverband MOHS e. V.

Projekt:

Lebens- und Gesundheitszentrum zur Primär- und Langzeitversorgung im ländlichen Raum

Mittelstr.20

15377 Märkische Höhe/OT Reichenberg

Mail: kaete.roos@drk-mohs.de

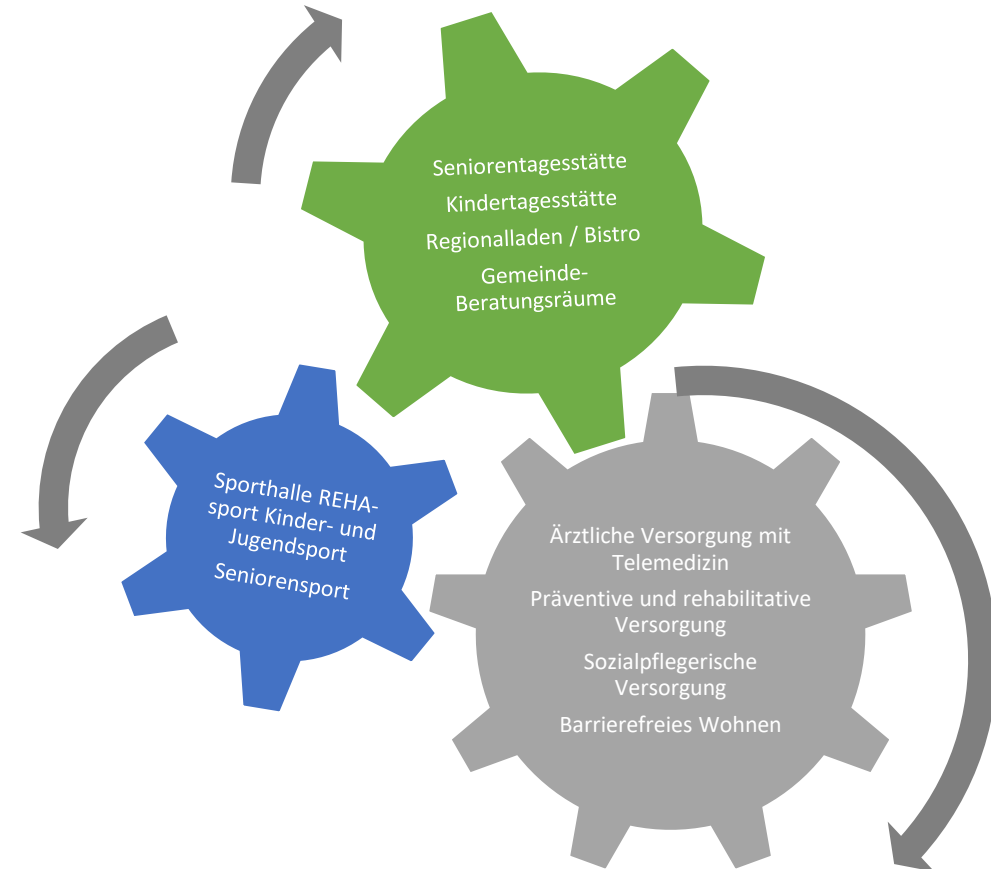
Wir sorgen für die Region Märkische Schweiz und Oberbarnim!

Unsere Leistungen als Räderwerk greifen für die ländliche Region mit 28 000 Einwohner in 18 Ortschaften in einander!

Das grüne und graue Rad greifen schon seit Sommer 2020 gut ineinander!

Das blaue Rad befindet sich in Planung der nötigen Sanierung der vorhandenen Sporthalle.

Wir freuen uns über Ihren Besuch!



Alzheimer-Gesellschaft Brandenburg e.V. Selbsthilfe Demenz

DEMENSCH

Alltagssituationen von
Menschen mit Demenz

Eine Wanderausstellung
der Alzheimer-Gesellschaft
Brandenburg e.V. Selbsthilfe Demenz



©Peter Gaymann - www.demensch.gaymann.de - aus dem DEMENSCH Postkartenkalender

Zeigen Sie die Ausstellung
bei sich vor Ort!

www.alzheimer-brandenburg.de



Der Verein auf Facebook

Virtueller Stammtisch (ViSta) für Menschen mit beginnender Demenz

online und ortsunabhängig
jeden letzten Donnerstag im Monat
17:30 bis 19:00 Uhr



Anmeldung
beratung@alzheimer-brandenburg.de
0331 / 27346111

Die Infoline Selbsthilfe Demenz ist Teil des Projekts „Frühe Stärkung der Selbsthilfefähigkeit von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen“ in Trägerschaft der Alzheimer-Gesellschaft Brandenburg e.V. Selbsthilfe Demenz, gefördert von der Deutschen Fernsehlotterie.



Infoline
Beratungs-
telefon

Online -
Informationsveranstaltung

0331/27 34 55 99

Auf den
Punkt gebracht
Alzheimer-Gesellschaft Brandenburg e.V.
Selbsthilfe Demenz

4. Plenum des Bündnis Gesund Älter werden in Brandenburg, 21. April 2021

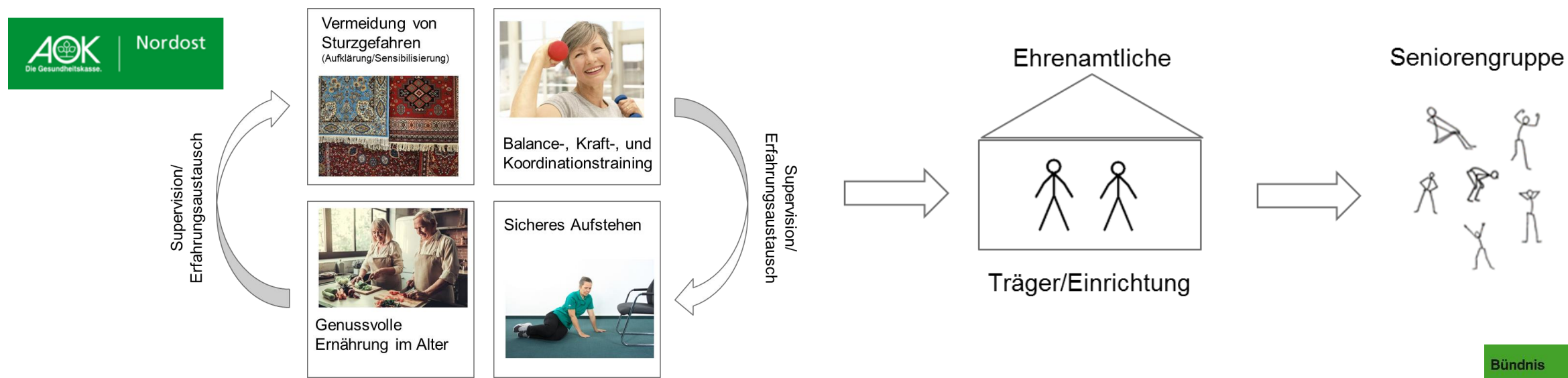
Bündnis

Gesund
Älter werden
im Land Brandenburg

Sturzprävention durch Bewegungsförderung: „Sicher- und Aktivsein im Alter“



- **Kostenfreies AOK-Bewegungsangebot** für ambulante/kommunale/soziale Einrichtungen und Senioren/innen (65+)
 - Gruppenangebot für Senioren zur Kräftigung, Stabilisierung und Vermeidung von Stürzen. Durch die Teilnahme können Senioren ihre Mobilität und damit ihre Lebensqualität steigern.
 - Von der AOK Nordost geschulte Trainingsgruppenleiter/innen führen wöchentlich Bewegungstrainings für Senioren durch.
- Seit 2010 an aktuell ca. **330 Standorten** in Brandenburg, Berlin und Mecklenburg-Vorpommern durch mehr als **530 ausgebildete Trainingsgruppenleiter/innen** umgesetzt



Diana Weber – Diana.Weber@nordost.aok.de – 0800 265 080 31077

4. Plenum des Bündnis Gesund Älter werden in Brandenburg, 21. April 2021



Die Ausstellung „**GESA – GEMEINSAM ESSEN IM ALTER**“ erzählt von Initiativen und Angeboten, die in ganz Brandenburg ältere Menschen zusammenbringen.

Was sie verbindet, ist die gemeinsame Mahlzeit – miteinander statt einsam



„Mahlzeiten gemeinsam zubereiten und einnehmen“ ist ein verhältnismäßig simples und zugleich sehr wirksames Rezept, um ein gesundes Älterwerden in der Kommune zu unterstützen



Gemeinsam essen im Alter!

Angebote gesucht:
Gemeinschaftliche Mahlzeiten mit
älteren Menschen im Land Brandenburg



Land Brandenburg

- Älteren Menschen im Land Brandenburg, eine Mahlzeit in Gemeinschaft ermöglichen
- soll Menschen zusammenbringen und die Lebensqualität steigern

Bündnis Gesund Älter werden

- ehrenamtliches und berufliches Engagement kann viel dazu beitragen, ältere Menschen miteinander in Kontakt zu bringen und vor Vereinsamung zu schützen

Preisträgerinnen und Preisträger

- 10 Preisträgerinnen und Preisträger wurden auf dem 3. BGÄw-Plenum 2018 ausgezeichnet
- seit 2019 wandert die „GESA – Gemeinsam essen im Alter“ durch das Land Brandenburg

Die Ausstellungstafeln





SOZIALVERBAND

Mit Schwung an den Mittagstisch

Sportgruppe und Mittagstisch. Stigmata kann helfen, auch im hohen Alter beweglich zu bleiben, ohne dabei den Körper zu überanstrengen. In der Sportgruppe der Volkshochschule in Eisenhüttenstadt treffen sich jeden Montag etwa zwanzig Seniorinnen. Sie trainieren Kraft, Beweglichkeit, Koordination – und nach dem Sport essen sie gemeinsam zu Mittag.

Mehr Zeit im Miteinander. 80 Jahre und älter sind die Frauen, die sich mit dem Gymnastikunterricht fit halten wollen. Sie nutzen dieses besondere Angebot, das die Mobilität im Alter fördert und mit einem gemeinsamen Essen verbunden. Eine Stunde dauert das Training. Anders als früher bleibt nun die Gruppe auch nach dem Sport für eine weitere Stunde zusammen. Das Mittagessen bereiten ihnen die Mitarbeiterinnen der Volkshochschule. Verschiedene Gerichte zu Sport und Essen verbunden – in der Gemeinschaft genießen die Seniorinnen aus Eisenhüttenstadt Abwechslung, Bewegung und gemeinsames Essen.



Bündnis
Gesund
Älter werden
in Land Brandenburg



KOMMUNE

Lirum, Larum, Löffelstiel

Lebensfreude durch Gemeinschaft. Bei Demenz nimmt die Alltagshilfe an. „Menschen mit Demenz brauchen Nähe und Abwechslung, und die finden sie in der Gemeinschaft. Im Evangelischen Gemeindehaus Eggenstedt treffen sich alle vierzehn Tage Menschen mit Demenz, ihre Angehörigen und Helfenden und Helfer mit den Mitgliedern des Seniorenkubs. Petruschagen. Und gelegentlich besuchen auch weitere im Dorf lebende Menschen diese besonderen Treffen.

Ausgang vom Alltag. Am Leben aktiv teilnehmen, Spaß in der Gruppe finden und dazu noch zusammen das Mittagessen zubereiten und genießen. Mit Unterstützung von ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen der Beratungsstelle für Menschen mit Demenz und deren Angehörigen bringen die drei gemeinsamen Stunden nicht nur den Menschen mit Demenz mehr Lebensfreude. Man unterhält sich, spielt und singt, geht spazieren – und die Gruppe kocht gesundes und bekömmliches Essen. Jeder bekommt seine Aufgaben zugewiesen. Demenz ist kein Handicap – aber die Krankheit ist kein Grund, nicht Freude, Spaß und Glück erleben zu dürfen.



GEMEINSAM ESSEN IM ALTER



Bündnis
Gesund
Älter werden
in Land Brandenburg



GEMEINNÜTZIGER VEREIN

Kochen, plaudern, essen

Gemeinnütziger Verein. Groß und modern ist die Küche im Mehrgenerationenhaus. Regelmäßig kochen hier auch Seniorinnen und Senioren selbst – wie die Gruppe, die sich donnerstags trifft und für sich und ihre Gäste das Essen zubereitet. Jeder darf dabei was mitbringen – kochen oder einfach nur genießen.

Über den Tellerrand. Die acht Hobbykochen und Hobbykochen im Alter von 40 bis 75 Jahren kommen seit 2011 zusammen. Jeden Donnerstag bereiten sie die Mittagsgerichte zu, für die sie sich in der Woche zuvor entschieden haben – gesund soll das Essen sein und frisch zubereitet. Die Idee, mit anderen zu kochen, kann von den Besucherinnen und Besuchern des Mehrgenerationenhauses übernommen werden. Zusammen kochen und Essen bringt die Menschen zusammen. Spaß haben in der Gruppe – das stärkt das Gemeinschaftsgefühl. Gesundes wird an einer langen Tafel. Eine leinwand große Tafel bietet Platz für alle kleinen und großen Speisen. Dazu wird das Mehrgenerationenhaus, dessen Träger das



Bündnis
Gesund
Älter werden
in Land Brandenburg



KOMMUNE

Männer unter sich

Das Männerwohlfühl. Das Leben über das Wetter und den Fußball, ein Spielplatz, erzählen Geschichten von früher und heute. Viele Männer aus dem Mülver Land, die sich alle vier Wochen im Gemeinnützigen in Mülver treffen. Sie kommen, um zu plaudern – und zu kochen.

Ein bezauberndes „Herrenstübchen“. Zahl Teilnehmer kamen zum ersten Treffen, zwei Jahre später waren es bereits vierzig. Für nur fünf Euro bekommen sie zwei köstliche Stunden und ein herrliches Frühstück – nicht nur Kaffee und Kuchen mit Speck, sondern auch Obst, Gemüse und Fleisch. Zubereitet und serviert wird das Frühstück von den Frauen vom Gemeinnützigen der Gemeinde Mülver Land. Das Männerwohlfühl in Mülver spricht sich herum. Jedes Mal kommen neue Gäste, die mit Gleichgesinnten reden wollen – und dabei ein leckeres Frühstück genießen. Dieses Männerwohlfühl ist eines der Angebote des Projektes zur „Senkung der Pflegekosten“ im Mülver Land.



GEMEINSAM ESSEN IM ALTER



Bündnis
Gesund
Älter werden
in Land Brandenburg



GEMEINNÜTZIGER VEREIN

Mittagstisch plus

Gemeinnütziger Verein. Die kommen nicht nur wegen des Essens – das hier nur einen Zirkel kostet und gut schmeckt. Viele Cortibusserinnen und Cortibusser suchen im „Tischstisch“ den Austausch mit anderen. Sie wollen sich unterhalten und Abwechslung finden. Hier verbringen sie eine gute Zeit in der Gemeinschaft.

Das Leben leichter machen. Das „Tischstisch“ ist somit mehr als der Warte- und Aufenthaltsbereich für die Gäste, die auf die Lebensunterstützung und die Mittagessen warten, die die Cortibuser Tafel vom Mülver Land zubereitet. Denn bereits ab 9 Uhr können sie hier die Zeit miteinander verbringen. Man trinkt zusammen den Morgenkaffee, spielt Karten und andere Gesellschaftsspiele – und tauscht sich aus. Nicht nur die Wartezeit bis zum gemeinsamen Mittagessen vergeht so viel schneller. Das Tischstisch ist zum sozialen Treffpunkt geworden, den vor allem die Älteren gern aufsuchen.



GEMEINSAM ESSEN IM ALTER



Bündnis
Gesund
Älter werden
in Land Brandenburg



WOHLFAHRT

Junges Gemüse trifft reifes Obst

Wie im Kindergarten. Ein Mal im Monat kommt es im uckermarkischen Tensfeld zu einem ungewöhnlichen Treffen der Generationen – wenn Kinder der Evangelischen Kindertagesstätte „Zehn Stufen“ aus Lützen die Bewohnerinnen und Bewohner des Eder-Alten pflegeheims der Nachbarstadt besuchen. Und dann kochen und backen sie alle Team. „Junges Gemüse trifft reifes Obst“ ist das ansässige Motto dieser besonderen Veranstaltungsreihe von dem DRK-Kommunalverband Uckermark. (www.drk-uckermark.de)

Tafel und Obst. Vom Konzept profitieren beiden Seiten, die Kinder wie auch die Seniorinnen und Senioren. Die übliche Trennung in „junge“ und „alte“, in „Kindergarten“ und „Altenheim“ wird aufgehoben. Beiden Gruppen bringen die Kochtafel Unterhaltung und Bereicherung. Die Älteren profitieren von der Lebensfreude und Unbekanntheit der Kinder, die Kinder von der Weisheit und den Erfahrungen der Älteren. Und auf den Tisch kommt ausgewogenes, abwechslungsreiches und gesundes Essen, zubereitet nach Rezepten aus der Region.



GEMEINSAM ESSEN IM ALTER

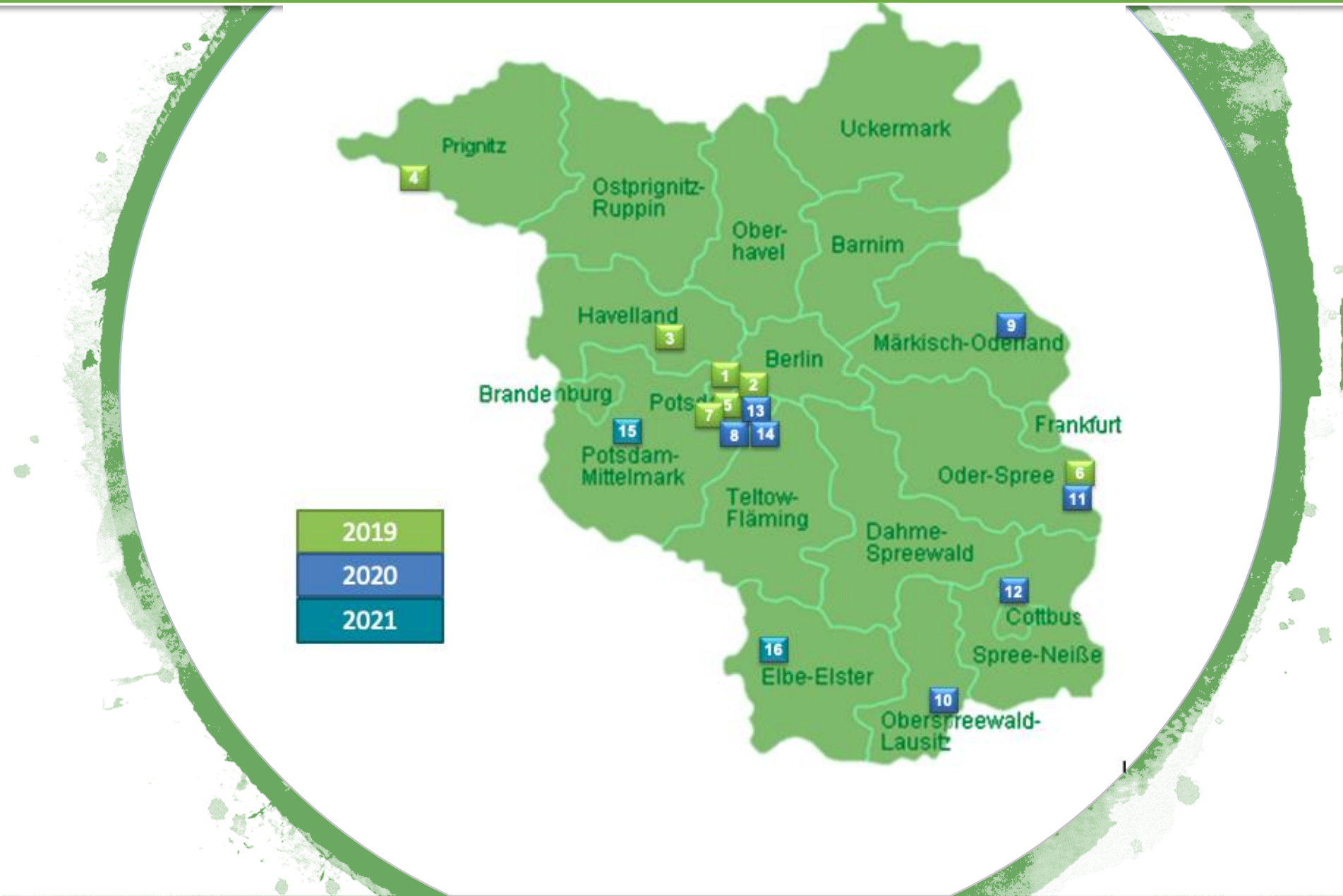


Bündnis
Gesund
Älter werden
in Land Brandenburg

Stationen der Wanderausstellung



Seit 2019 wurde die GESA an 16 Standorten ausgestellt



Kontaktieren Sie uns gerne

**Koordination der Wanderausstellung
Vivien Johl**

Gesundheit Berlin-Brandenburg e.V.
Fachstelle Gesundheitsziele im Land Brandenburg
Behlertstraße 3a, Haus K3, 14467 Potsdam

Telefon: 0331-88 76 20-14
Fax: 0331-88 76 20-69
E-mail: johl@gesundheitbb.de

Bündnis

**Gesund
Älter werden**
im Land Brandenburg