

## Gemeinsam schmeckt's am besten

Sich gut zu ernähren und aktiv zu sein hält gesund, steigert das Wohlbefinden und trägt auch im Alter zu einer hohen Lebensqualität bei. Essen in Gemeinschaft kann integrativ wirken, den Ausbau sozialer Kontakte fördern und Vereinsamung entgegensteuern – jeder weiß: Gemeinsam schmeckt's am besten!



Rainer Sturm / pixelio.de

## Ernährung im Alter

Die körperlichen und sozialen Voraussetzungen ändern sich im Alter. Nachlassender Appetit, ein geringeres Durst- und Geschmacksempfinden, ein veränderter Stoffwechsel und Bewegungseinschränkungen, aber auch Einsamkeit und finanzielle Einschränkungen können das Risiko einer Mangelernährung erhöhen. Was sich hingegen kaum verändert, ist die Menge an Nährstoffen, die der Körper braucht. Eine gesunde Ernährung ist also auch im Alter sehr wichtig. Essen in Gemeinschaft trägt dazu bei, die Motivation wieder zu stärken!

## Das Bündnis Gesund Älter werden im Land Brandenburg

Im *Bündnis Gesund Älter werden* kommen landesweite Partnerinnen und Partner zusammen, um gemeinsam die Bedingungen für ein gesundes Älterwerden im Land Brandenburg zu verbessern.

[www.bgäw.de](http://www.bgäw.de)

### Kontakt

Fachstelle Gesundheitsziele  
im Land Brandenburg  
c/o Gesundheit Berlin-Brandenburg  
Behlerstraße 3a | Haus H1  
14467 Potsdam

0331 887620-14

[fachstelle-brandenburg@gesundheitbb.de](mailto:fachstelle-brandenburg@gesundheitbb.de)

Einsendeschluss: 1. November 2017



Astrid Götz-Happe / pixelio.de



## Sammlung GESA

# Gemeinsam essen im Alter!

### Angebote gesucht:

**Gemeinschaftliche Mahlzeiten mit älteren Menschen im Land Brandenburg.**

**Mitmachen unter [www.bgäw.de](http://www.bgäw.de)!**

**Ausgewählte Angebote werden prämiert.**



## Wer kann mitmachen?

An der Sammlung können sich sowohl die Anbietenden von Essensangeboten als auch deren Nutzer beteiligen. Ein besonderer Fokus liegt darauf, dass die Angebote allen Interessenten zugänglich sind.

## Was wird gesucht?

Das Bündnis Gesund Älter werden im Land Brandenburg sucht Angebote, die...

- ✓ älteren Menschen eine regelmäßige und gesunde Mahlzeit in Gemeinschaft ermöglichen,
  - ✓ eine gesunde Ernährungsweise und einen gesunden Lebensstil im Alter fördern,
  - ✓ ältere Menschen motivieren, am Leben in der Kommune teilzunehmen,
  - ✓ dazu beitragen, die soziale Infrastruktur in der Kommune zu stärken,
  - ✓ auf institutionelles, behördliches oder ehrenamtliches Engagement zurückgehen.
- Gesucht sind Essensangebote, die die Gemeinschaft stärken und zu einer Erhöhung der Lebensqualität und des Wohlbefindens vor Ort beitragen!

Hier mitmachen und den Fragebogen ausfüllen: [www.bgäw.de](http://www.bgäw.de)  
Einsendeschluss: 1. November 2017

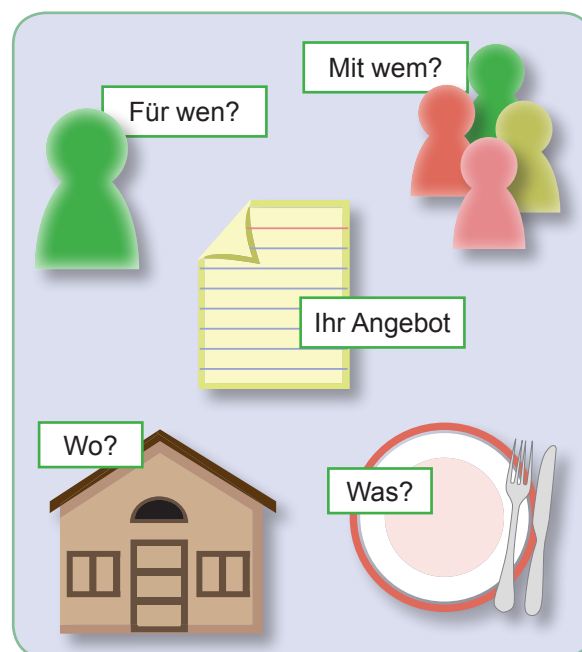
## Beschreibung Ihres Angebots

Den Fragebogen zur Beschreibung Ihres Angebots finden Sie unter [www.bgäw.de](http://www.bgäw.de).

Füllen Sie den kurzen Fragebogen direkt am Computer aus und schicken Sie ihn per Mail oder Post an die Fachstelle Gesundheitsziele (s. Kontakt). Auf Wunsch kann Ihnen der Fragebogen zugeschickt werden.

## Zentrale Fragen:

- ✓ Für wen ist das Angebot gedacht?
- ✓ Wer ist daran beteiligt?
- ✓ Wo und wann findet das Angebot statt?
- ✓ Was kommt auf den Teller?



Juergen Jozzo / pixelio.de

## Ziele der Sammlung

Die Sammlung GESA – Gemeinsam Essen im Alter möchte gute Praxisbeispiele sichtbar machen und wertschätzen.

Ältere Menschen sollten von guten Angeboten wissen. Deshalb erhalten alle Einsendenden die Möglichkeit, Ihr Engagement bekannter zu machen. Dies kann auch zur Entstehung neuer Angebote beitragen.

## Nach der Sammlung

Eine Experten-Jury wählt ab dem 2. November besonders gelungene Angebote aus.

Gesundheitsministerin Diana Golze lädt am 24. Januar 2018 in Potsdam zu einer Veranstaltung ein, auf der alle eingegangenen Beiträge vorgestellt werden. Ausgewählte Angebote werden prämiert.