

Bündnis

**Gesund
Älter werden**
im Land Brandenburg

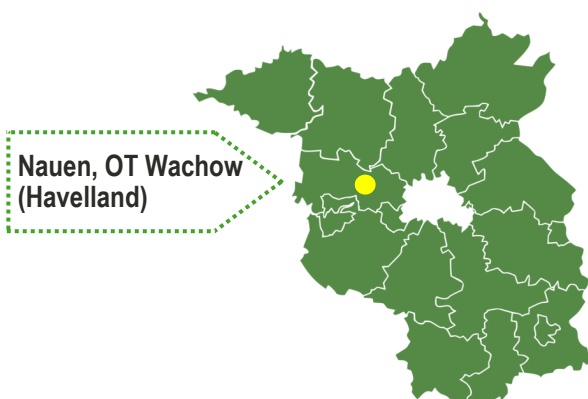
Sammlung guter Praxis im Land Brandenburg

Gemeinsam Essen im Alter (GESA)



Volkssolidarität Wachow und
ehrenamtlicher Besuchsdienst

**Seniorenmittagstisch –
gemeinsam schmeckt
es besser und
Bewegung im Alter
sicher und mobil
zu Hause**



Was wir tun:

Angebot findet jeden 1. Mittwoch im Monat statt • Durchführung im Hotel Baggerpuhl, Wachow • jeweils 50 bis 60 Senior/innen nehmen teil • Mittagstisch mit Bewegungsübungen verbunden • Anleitung zur Anwendung der Übungen auch zu Hause • Abholung auf Wunsch durch Ehrenamtliche • Bekanntmachung durch Postwurfsendung • Preis bei 6,50€ bis 8,50€ pro Essen • Mitbestimmung bei Essensauswahl • kein gemeinsames Kochen

