

NETZWERK

Wir kochen und (oder) essen gemeinsam & Aktivität fördern und erhalten

Zielsetzung

Ausgewogene Ernährung, regelmäßige körperliche Aktivität und soziale Teilhabe sind zentrale Stellschrauben, wenn es um den Erhalt sowie die Förderung von Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensqualität bis ins hohe Alter geht. Vor diesem Hintergrund rief der Verein FÜREINANDER e.V. seinen Bürgertreff „17&Wir“ ins Leben. Dieser bietet verschiedene, durch bürgerschaftliches Engagement getragene Angebote für ältere Menschen und deren Angehörige an. Die Angebote zielen darauf ab, Gesundheit, Lebensqualität und soziale Teilhabe älterer Menschen zu stärken und sie dabei zu unterstützen, trotz altersbedingter Einschränkungen möglichst lange in der häuslichen Umgebung bleiben und ein weitgehend selbständiges Leben führen zu können.

Aufgrund der besonderen Bedeutung ausgewogener, in Gemeinschaft gegessener Mahlzeiten sowie regelmäßiger körperlicher Bewegung rief der Verein die beiden Angebote „Wir kochen und (oder) essen gemeinsam“ und „Aktivität fördern und erhalten“ ins Leben. Die niedrigschwelligen Angebote richten sich an Menschen mit und ohne Hilfebedarf. Sie sind durch einen Hol- und Bringdienst ebenfalls für weniger mobile Seniorinnen und Senioren zugänglich. Die Förderung von Gesundheit, Sozialkontakten sowie Gemeinschaftsgefühl steht dabei gleichermaßen im Mittelpunkt.

Umsetzung

Im Rahmen des Angebotes „Wir kochen und (oder) essen gemeinsam“ erhalten ältere Menschen, die Spaß am gemeinsamen Kochen haben, regelmäßig die Möglichkeit zur Teilnahme an einem Kochkurs im Bürgertreff „17&Wir“. Neben einer gesunden Ernährung sollen dadurch insbesondere soziale Kontakte, alltagspraktische Koch-



KONTAKT

FÜREINANDER e.V.
Bahnhofstr. 17
86919 Utting
Tel.: 08806 / 924 164
Fax: 08806 / 924 167
E-Mail:
info@fueinander.eu,
fuereinander-utting@t-online.de

LINKS

www.fueinander.eu
u

und Hauswirtschaftskompetenzen sowie kulturelle Kompetenzen gefördert und gestärkt werden. Ergänzend dazu wird in regelmäßigen Abständen ein gemeinsamer Mittagstisch angeboten, bei dem gesunde, frische Mahlzeiten auf dem Speiseplan stehen. Das Angebot bietet Raum für Austausch und Gespräche über persönliche Erinnerungen.

Das andere Angebot, „Aktivität fördern und erhalten“, ist eine wöchentliche Veranstaltungsreihe, die u. a. Gedächtnistraining, leichte Gymnastik, Sturzprophylaxe sowie kleinere Ausflüge in die nähere Umgebung anbietet. Hier ist der Bürgertreff ebenfalls Veranstaltungsort und bietet Raum für Bewegungserlebnisse, Gespräche und ein gemeinsames Miteinander. Das Angebot steht allen älteren Menschen offen, insbesondere Personen mit Rollator und Geh-Hilfen sowie an Demenz Erkrankte sind willkommen.

Neben den erwähnten Maßnahmen bietet FÜREINANDER e.V. noch zahlreiche weitere Angebote an, wie die Beratung von Seniorinnen und Senioren sowie pflegenden Angehörigen, Ausstellungen oder Singkreise.

Downloads

Für weitere Informationen gibt es den **Flyer** vom FÜREINANDER e.V.



Dieses Projekt trägt das Logo "Wir sind IN FORM". Wenn auch Sie ein Projekt kennen, dass sich für gesunde Ernährung und/oder mehr Bewegung einsetzt, können Sie das Logo ebenfalls beantragen.

Alle nötigen Informationen finden Sie unter **IN FORM Partner werden.**

Link zur Webseite:

<https://www.in-form.de/netzwerk/projekte/wir-kochen-und-oder-essen-gemeinsam-aktivitaet-foerdern-und-erhalten/>