Die Koordinationsstelle Wohnen im Alter wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales finanziert.

Steckbriefe der guten Ideen

Prävention durch gesunde Ernährung

Stadt/(Markt-)Gemeinde:	Freystadt, St
Landkreis:	Neumarkt in der Oberpfalz
Regierungsbezirk:	Oberpfalz
Einwohner/innen:	9.089
Telefon:	09179/9490-503
E-Mail:	FreyLife@klinikum.neumarkt.de
Homepage:	https://freystadt.de/freystadt/bildung-soziales/senioren/quartierstreff-freylife/
Ansprechperson:	Irene Karl

Projektbeschreibung

Das seniorengerechte Quartiersmanagement befasst sich auf unterschiedliche Weise mit dem Thema Ernährung im Alter und schaffte verschiedene Angebote für Seniorinnen und Senioren.

Mittagstisch:

Der Mittagstisch wurde ursprünglich in einer stationären Einrichtung angeboten. Dabei zeigte sich jedoch die Schwierigkeit, ein geeignetes Catering zu finden, das regelmäßig frisch gekochtes und gleichzeitig bezahlbares Essen liefern konnte. In dieser Zeit ging auch die Zahl der Besuchenden zurück. Inzwischen wurde das Konzept verändert: Der Mittagstisch findet nun in einer Gastwirtschaft außerhalb der Stadt statt. Das Angebot wird sehr gut angenommen und zählt derzeit etwa 45 Teilnehmende. Die Kosten sind im Vergleich zu anderen gastronomischen Angeboten relativ günstig. Das Personal wird vollständig von der Gaststätte gestellt. Da ein festes Menü angeboten wird, reicht in der Regel eine Bedienung für die Gruppe aus. Die organisatorische Koordination übernimmt das Quartiersmanagement. Ein Großteil der Gäste kommt selbstständig zum Mittagstisch, einige nutzen auch den Fahrdienst der organisierten Nachbarschaftshilfe.

Seniorenfrühstück:

Im Quartierstreff FreyLife findet einmal monatlich ein gemeinsames Frühstück für Seniorinnen und Senioren statt. Die Veranstaltung bietet die Möglichkeit zum Austausch und zum geselligen Beisammensein. Bei Kaffee und einem Frühstück können Gespräche geführt und Kontakte gepflegt werden. Das Frühstück wird auf Spendenbasis angeboten. Das Angebot richtet sich an Seniorinnen und Senioren und schafft einen regelmäßigen Treffpunkt zur sozialen Begegnung.

Kochkurse:

Das Modellprojekt „Netzwerk Generation 55plus – Ernährung und Bewegung“ ist eine Initiative des Bayerischen Staatsministeriums für Ernährung, Landwirtschaft, Forsten und Tourismus (StMELF). Im Rahmen dieses Projekts initiierte das Quartiersmanagement in Freystadt Kochkurse für Männer ab 55 Jahren. Ziel des Angebots ist es, Männer möglichst früh für eine gesunde Ernährung zu sensibilisieren, insbesondere (Jung-) Senioren, die sich bislang wenig mit dem Thema Kochen beschäftigt haben. Das Angebot wurde sehr gut angenommen, sodass sich daraus inzwischen ein regelmäßiger Männerstammtisch entwickelt hat, der sich weiterhin trifft.

Zielgruppe

Seniorinnen und Senioren

Ziel

Die Selbstständigkeit, das Wohlbefinden und die Lebensqualität sollen durch eine frühzeitige Sensibilisierung und Angebotsvielfalt möglichst lange erhalten bleiben.

Was gelingt besonders gut?

- Sensibilisierung für Prävention im höheren Lebensalter
- Förderung eines gesundheitsförderlichen Lebensstils im Alter
- Stärkung der Ernährungs- und Bewegungskompetenz älterer Menschen

Förderung, Finanzierung…

Kostenfreie Schulungen über das Netzwerk Generation 55plus in den Landkreisen Amberg-Sulzbach, Neumarkt i.d.OPf. und der Stadt Amberg.