

# TISCHLEIN DECK DICH!

Ein Leitfaden für die Planung und Umsetzung von Mittagstischen  
als gesundheitsförderndes Angebot im Landkreis Marburg-Biedenkopf  
und in der Universitätsstadt Marburg



LANDKREIS

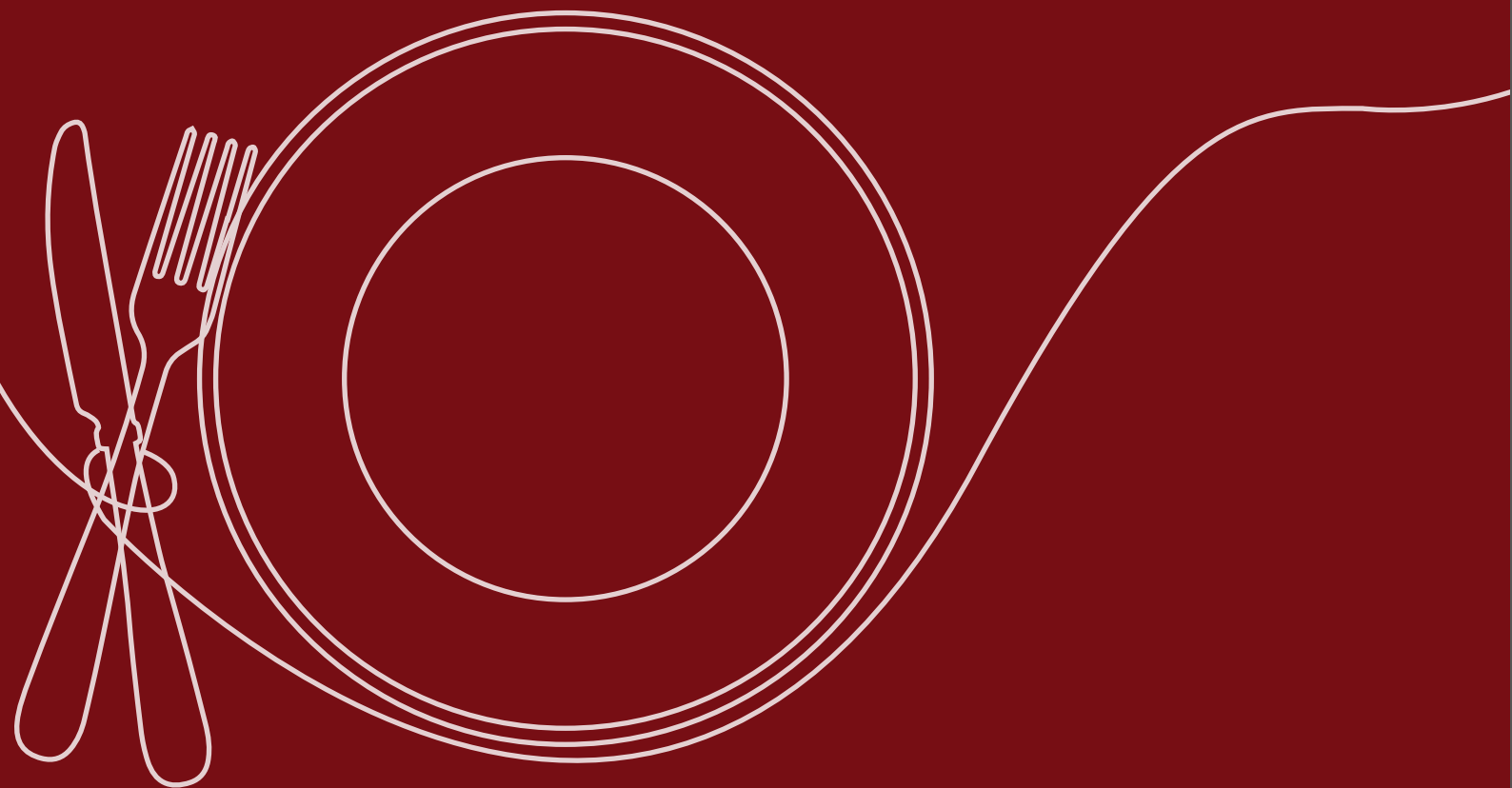


 MARBURG  
BIEDENKOPF



MARBURG  
UNIVERSITÄTSSTADT

Gesundheit fördern  
Versorgung stärken



## IMPRESSUM

### Herausgeber

Kreisausschuss des Landkreises Marburg-Biedenkopf, Im Lichtenholz 60, 35043 Marburg  
Universitätsstadt Marburg, Markt 1, 35037 Marburg

### Autoren

Elisabeth Bender und Dr. Anne Wächtershäuser  
unter Mitarbeit von: Rolf Reul, Katharina Albrecht, Katharina Erbeck (Fachdienst Gesundheits-  
und Altenplanung, Fachbereich Gesundheitsamt Landkreis Marburg-Biedenkopf),  
Dr. Heinrich Grebe (Fachdienst Altenplanung Universitätsstadt Marburg)

### Stand


Marburg/Landkreis Marburg-Biedenkopf, Februar 2023

### Bildnachweis

iStock: Titelbild, S. 6, S. 9, S. 13, Rückseite  
Adobe Stock: S. 3, S. 20  
Unsplash: S. 14+15

<b>Grußwort</b>	<b>5</b>
<b>Einleitung</b>	<b>7</b>
<b>1. Der Mittagstisch</b>	
1.1 Allgemeine Informationen zum Mittagstisch	8
1.2 Die Zielgruppe und das Ziel	8
<b>2. Ideen für die praktische Umsetzung von Mittagstischen</b>	
2.1 Organisatorische Planung	9-17
2.2 Essen und Ernährung	18-19
2.3 Rahmenprogramm: Bewegung und Aktivität	20
<b>3. Adressen, Checklisten und Literaturverzeichnis</b>	
3.1 Mittagstisch-Angebote im Landkreis Marburg-Biedenkopf	23-25
3.2 Checklisten	26-31
3.3 Literaturverzeichnis	32





Je gesünder und  
selbstständiger Ältere leben  
können, umso höher ist  
ihre Lebensqualität.

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

auch in unserem Landkreis und in Marburg werden immer mehr Menschen immer älter. Die Lebenserwartung und damit das durchschnittliche Lebensalter steigen. Die gewonnenen Jahre sollten gute Jahre sein, erfüllt von Lebensqualität. Hierfür sind Gesundheit, selbstständige Lebensführung und gesellschaftliche Teilhabe im häuslichen Umfeld entscheidend.

Wir sehen eine wichtige kommunale Aufgabe darin, den älteren Bürgerinnen und Bürgern ein Leben in der vertrauten Umgebung zu ermöglichen. Hierfür werden Hilfen und Dienstleistungen für ältere und alte Menschen immer wichtiger. Unsere Überzeugung ist: Je gesünder und selbstständiger Ältere leben können, umso höher ist ihre Lebensqualität.

2008 wurde auf Bundesebene der Nationale Aktionsplan „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“ ins Leben gerufen. Bund, Länder und Kommunen sind aufgerufen, in ihrer gesellschaftlichen Vorbildfunktion Rahmenbedingungen für die Förderung eines gesunden Lebensstils zu schaffen. Angesprochen für die Umsetzung sind neben der Politik auch die Wirtschaft, die Zivilgesellschaft und weitere Akteur\*innen. Der Landkreis Marburg-Biedenkopf und die Universitätsstadt Marburg haben in diesem Sinne gemeinsam den Präventionsplan „Gemeinsam für Gesundheit und Lebensqualität“ entwickelt. Es handelt sich um ein die Lebensphasen übergreifendes, integriertes Handlungskonzept, das Politik, Verwaltung und anderen einen Rahmen liefert, Gesundheit und Lebensqualität der Menschen in unserem Landkreis nachhaltig zu verbessern.

Für die ältere Bevölkerung wurden drei Gesundheitsziele und entsprechende Maßnahmen für ihre Umsetzung im Landkreis Marburg-Biedenkopf und der Universitätsstadt Marburg formuliert, die Anfang 2019 vom Kreistag und vom Stadtparlament verabschiedet wurden: Es geht um

- die Gesundheitsförderung pflegender Angehöriger, denn die meisten Pflegebedürftigen werden zuhause von ihren Angehörigen versorgt.
- die Unterstützung und präventive Stärkung von Älteren und Alten in den verschiedenen Lebensübergangsphasen.
- die Verbesserung der gesundheitlichen Situation und Resilienz von isolierten, psychisch erkrankten, immobilen, von Armut bedrohten Älteren.

Der vorliegende Leitfaden zum Mittagstisch-Angebot will einen Beitrag zur Gesundheitsförderung und -prävention leisten, denn eine gesunde und ausgewogene Ernährung, soziale Teilhabe und hinreichende Bewegung sind wichtige Bausteine hierfür. Die Initiierung von Mittagstischen wurde von „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“, angestoßen. Inzwischen sind bundesweit viele Mittagstisch-Angebote entstanden, auch in unserem Landkreis und in der Universitätsstadt Marburg. Darauf sind wir stolz! Weitere sollen entstehen. Um dies zu ermöglichen, ist dieser Leitfaden entwickelt worden. Er orientiert sich am „IN FORM“-Leitfaden zum Mittagstisch („Mittagstisch-Angebote für ältere Menschen erfolgreich organisieren. Auf Rädern zum Essen!“), der von der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO) herausgegeben wird. Auch profitiert er von dem umfangreichen Informationsmaterial, das inzwischen im Rahmen des Nationalen Aktionsplans „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“ herausgegeben wird.

Unser Anliegen ist, der älteren Bevölkerung eine abwechslungsreiche Mahlzeit in enger Verbindung mit einem Bewegungsangebot und mentalem Training zu ermöglichen, um Gesundheit und gesellschaftliche Teilhabe zu stärken.

Wir würden uns freuen, wenn auch Sie durch Ihre Arbeit zum Erfolg des Leitfadens und seiner Ziele beitragen.



Ihr

**Jens Womelsdorf**  
Landrat



Ihr

**Dr. Thomas Spies**  
Oberbürgermeister



Mittagstisch-Angebote bieten niedrigschwellig, ortsnahe und kostengünstig die Möglichkeit, eine gesunde, ausgewogene Mahlzeit in Gesellschaft einzunehmen.

Essen in Gemeinschaft trägt altersunabhängig zum Wohlbefinden bei und steigert die Lebensqualität. Für viele Menschen in einem höheren Lebensalter, insbesondere Menschen mit körperlichen oder psychischen Erkrankungen, Alleinlebende oder Menschen in Lebensübergängen, ist das gemeinsame Essen mit anderen nicht alltäglich. Wissenschaftliche Untersuchungen belegen zudem, dass diese Personengruppe besonders gefährdet ist, unter Mangelerscheinungen zu leiden: einem Mangel an sozialen Kontakten, einem Mangel an gesunden, ausgewogenen Mahlzeiten, einem Mangel an Bewegung und Aktivität. Vereinsamung, einseitige Ernährung und Inaktivität erhöhen das Risiko für körperliche und psychische Gesundheitseinschränkungen und gefährden die Aufrechterhaltung der Selbstständigkeit.

Mittagstisch-Angebote sind diesbezüglich ein sehr wertvolles Angebot für ältere Menschen, da hier viele Bereiche des „gesunden Alterns“ im Sinne eines Präventionsangebotes abgedeckt werden können. Sie bieten niedrigschwellig, ortsnahe und kostengünstig die Möglichkeit, eine gesunde, ausgewogene Mahlzeit in Gesellschaft einzunehmen; ein Rahmenprogramm kann zusätzlich Bewegung und Aktivierung bieten.

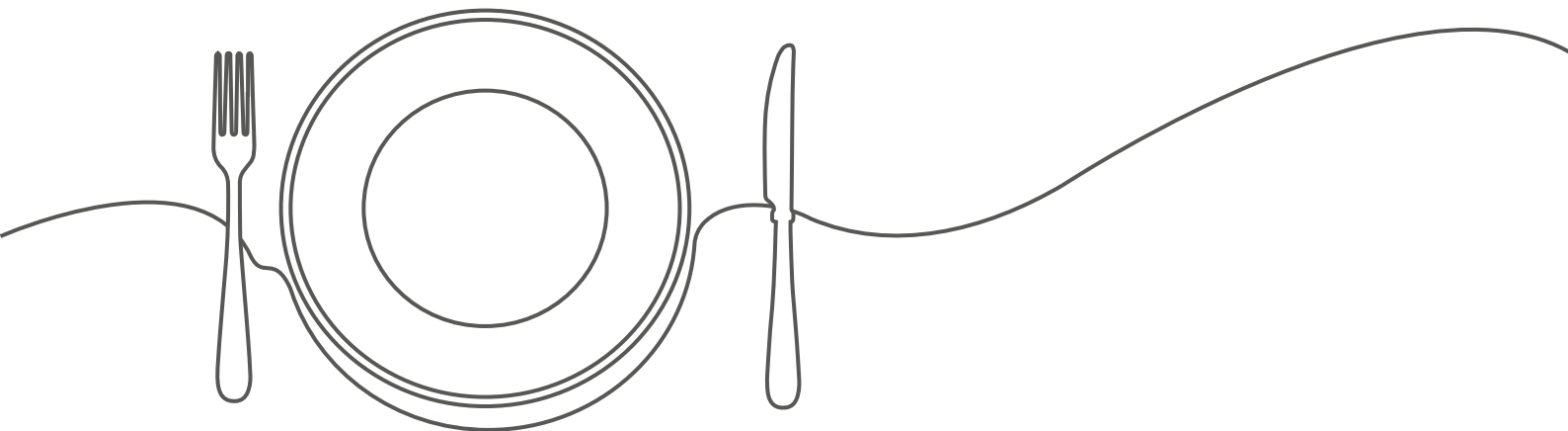
Der vorliegende praxisorientierte Leitfaden richtet sich sowohl an Organisator\*innen von bestehenden Mittagstisch-Angeboten, als auch an Personen/Organisationen/

Städte/Gemeinden, die ein neues Mittagstisch-Angebot planen und umsetzen möchten. Zur grundlegenden Orientierung wurde der „IN FORM“-Leitfaden-Mittagstisch („Mittagstisch-Angebote für ältere Menschen erfolgreich organisieren. Auf Rädern zum Essen!“) der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO) herangezogen.

Im ersten Kapitel des Leitfadens werden zunächst allgemeine Informationen zu dem Mittagstisch-Angebot gegeben. Das zweite Kapitel zeigt vielfältige Ideen rund um die praktische Umsetzung von Mittagstischen in den Bereichen „Organisatorische Planung“, „Essen und Ernährung“ und „Rahmenprogramm: Bewegung und Aktivität“ auf.

Das dritte Kapitel beinhaltet die Checklisten, die Kontaktdaten der lokalen Anbieter\*innen und das Verzeichnis der verwendeten und weiterführenden Literatur rund um das Thema „Mittagstisch“.

Im Text wurde weitestgehend eine gendergerechte Sprache verwendet. An einigen Stellen wurde aufgrund der besseren Lesbarkeit darauf verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.



# 1. Der Mittagstisch

Zunächst erhalten Sie zum Einstieg allgemeine Informationen zum Mittagstisch: Was ist unter diesem Angebot zu verstehen? An wen richtet es sich? Welche konkreten Ziele sind mit dem Angebot verbunden?

## 1.1 Allgemeine Informationen zum Mittagstisch

Laut BAGSO, der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen, wird „unter Mittagstisch [...] das Angebot eines organisierten Mittagstisches für ältere Menschen – auch gemischt mit anderen Altersgruppen – verstanden, das abwechslungsreiche und möglichst ausgewogene Mahlzeiten ermöglicht, die soziale Teilhabe fördert, bei dem Menschen betreut und ihnen möglichst Fahrdienste und ggf. noch eine zusätzliche Aktivität zur Förderung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit angeboten werden“ (BAGSO, o. J., S. 11).

Grundsätzlich lassen sich drei Organisationsformen des Mittagstisch-Angebotes unterscheiden:

**1** Zubereitung der Speisen durch den **Träger**, Haupt- und Ehrenamtliche, ggf. mit Hilfe der Senior\*innen

**2** Kooperation mit einem **Menüservice/ Caterer**

**3** Zusammenarbeit mit **zentral gelegenen Gemeinschaftsküchen** wie stationären Pflegeeinrichtungen oder in Zusammenarbeit mit **Gaststätten**

Welche Form des Angebotes Sie wählen, ist abhängig von den Gegebenheiten und Voraussetzungen vor Ort in Ihrer Kommune oder Ihrem Stadtteil. Träger des Mittagstisches können Verbände und Vereine, Initiativen und Organisationen sein, am besten in Kooperation mit der Kommune. Mittagstische dieser Art sind nicht gewerblich, d.h. es geht nicht darum, Gewinn zu erzielen. Der Preis der Mahlzeit sollte so günstig wie möglich sein, da-

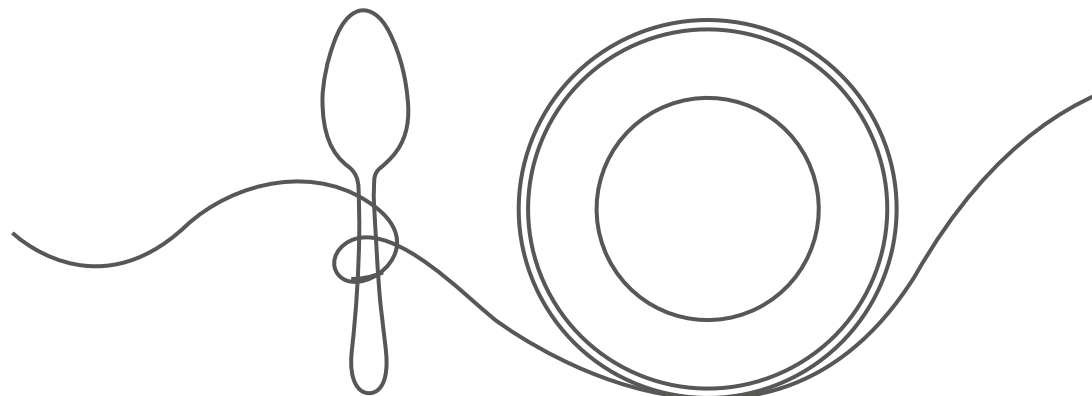
mit möglichst alle Älteren am Mittagstisch-Angebot teilnehmen können. Niemand soll aufgrund seiner sozialen, finanziellen oder ethischen Hintergründe ausgegrenzt werden. Auch mangelnde Mobilität sollte kein Hindernis sein. Ein Fahrdienst wird, wann immer möglich und notwendig, eingerichtet. Dies gilt auch für das Angebot der Betreuung oder Assistenz, damit auch Menschen mit einer eingeschränkten Motorik oder anderen Beeinträchtigungen das warme Essen in Gemeinschaft genießen können.

Da Ernährung und Bewegung gleichermaßen für mehr Lebensqualität und Wohlbefinden sorgen, werden neben einer warmen Mahlzeit zusätzliche Bewegungsangebote gemacht, die Spaß und Freude bereiten. Interessante Informationsveranstaltungen zu verschiedensten Themen runden das Angebot ab.

## 1.2 Die Zielgruppe und das Ziel

Mittagstische richten sich an alle Personen in der zweiten Lebenshälfte. Dabei ist die große Vielfältigkeit des Alter(n)s zu unterstreichen und mitzubedenken: Angesprochen werden Personen in ganz unterschiedlichen Situationen – von wohlhabend bis finanziell benachteiligt, von fit bis beeinträchtigt, von sozial eingebunden bis isoliert.

Mittagstische, wie sie hier vorgestellt werden, sind ein präventives Angebot für ein gutes und aktives Altwerden in der Kommune und dem vertrauten Umfeld. Die Gäste erfahren mit allen Sinnen: Essen hält Leib und Seele zusammen.





## 2. Ideen für die Praktische Umsetzung von Mittagstischen

Für Ihre konkrete Umsetzung des Mittagstisch-Angebotes setzen die Gegebenheiten vor Ort den Rahmen und schaffen die Voraussetzungen für die weitere Vorgehensweise. Am Anfang steht die Klärung folgender Fragen: Wie sehen Bedarf, Strukturen und Ressourcen vor Ort aus? Welche Angebotsform ergibt sich daraus und wie ist bei der konkreten Umsetzung vorzugehen? Wie kann das gesundheitsfördernde Aktivitätsangebot organisiert werden?

### 2.1 Organisatorische Planung

#### Trägerschaft

Wer könnte Träger\*in des offenen Mittagstisch-Angebotes sein oder wer könnte ein solches Angebot anstoßen?

- Privatpersonen und ehrenamtlich Tätige sind als alleinige Träger\*innen aufgrund haftungsrechtlicher und finanzieller Aspekte eher nicht geeignet, können aber Anstoß zum Projekt geben und sich engagieren
- geeignete Träger\*innen: Kommunen oder Kirchengemeinde, Wohlfahrtsverbände, Organisationen, Institutionen oder Vereine; Akteur\*innen der Seniorenarbeit, der Kommunalverwaltung, der Kirchengemeinden könnten das Projekt ebenso anstoßen, um es gemeinsam in Kooperation mit anderen (Wohlfahrtsverband, Seniorenorganisation, Verein, Nachbarschaftshilfe, Selbsthilfegruppe, Mehrgenerationenhaus, bürgerschaftlich Engagierten) umzusetzen

#### Ermittlung des lokalen Bedarfs und Entwicklung eines Konzeptes

Zu beachten:

- Wie viele Personen, die zur Zielgruppe des Mittagstisch-Angebotes zählen, leben im Einzugsgebiet?
- Gibt es in der Region bereits Mittagstisch-Angebote?
- Besteht der Wunsch nach einem neuen oder einem weiteren Mittagstisch-Angebot in der Kommune?
- Klärung der konzeptionellen Arbeit, der Sicherung der Finanzierung und der Personalressource sowie haftungs- und versicherungstechnische Fragen (Träger\*in)

#### Einbindung von Kooperationspartner\*innen

Zu beachten:

- Einbindung von Kooperationspartner\*innen, um Organisation und Verantwortung auf mehrere Schultern zu verteilen
- Erleichterung der Organisation und Umsetzung des Projektes durch verlässliche Kooperationspartner\*innen vor Ort
- Zwecks genauer Abgrenzung des jeweiligen Aufgabengebietes, Festlegung der Verantwortlichkeit und Ansprechpersonen sowie Sicherung der Nachhaltigkeit empfiehlt sich die Formulierung einer schriftlichen Kooperationsvereinbarung mit Überblick über mögliche Kooperationspartner\*innen:



<b>Unterstützung bei ...</b>	<b>Mögliche Kooperationspartner*innen</b>
Nutzung einer geeigneten Küche und/oder Raum zum Essen	Kommunen, Kirchengemeinden, Mehrgenerationenhäuser, Schulen, Seniorentreffs, Vereine, ggf. Wohnungsbaugenossenschaften
Anbieter*innen von Mittagessen	Pflegeeinrichtungen mit offenem Mittagstisch, Schulen, Gaststätten, Lieferdienste von Essen auf Rädern
Lebensmittelbeschaffung	Direktvermarktung, Hofladen, Metzgerei, Einzelhandel vor Ort
Finanzielle Förderung	Kommune, Kirchengemeinden, lokale Unternehmen, Banken, Stiftungen
Zugang zur Zielgruppe	Ambulante Dienste, Seniorenbeirat, Kirchengemeinden, Seniorenbeauftragte, Hausärzt*innen, Kommune, Beratungsstellen, Pflegestützpunkt, Apotheken
Fahrzeug und/oder Fahrer*in	Kommune, Wohlfahrtsverbände, Träger von Tagespflegestätten, Bürgerbusse, Sammeltaxi
Fachliche Unterstützung	ausgebildetes Küchenpersonal, Hauswirtschaftsmeister*innen, Landfrauen, Fachdienst Gesundheit der Kreisverwaltung, kommunale Seniorenbeauftragte und Altenplanungen
Unterstützung für Öffentlichkeitsarbeit	Presse, Herausgeber von Gemeindeblättchen, Kommunalverwaltung, Kirchengemeinden, Banken, lokale Unternehmen
Rahmenprogramm Sport	Sportvereine, Fachdienst Sport der Kommune, Sportbund, physio- und ergotherapeutisches Fachpersonal, Übungsleiter*innen
Rahmenprogramm Ernährung	Ärzt*innen, Apotheken, Ernährungsberater*innen, Oecotropholog*innen, Hauswirtschaftsmeister*innen, Diätassistent*innen, Landfrauen

### **Mitarbeiter\*innen-Team**

Die Frage, wer an der Vorbereitung und Umsetzung des Mittagstisches mitarbeitet, ist neben der Raumfrage entscheidend für die Wahl der passenden Organisationsform. Egal für welche Organisationsform (siehe Kap. 1.1) Sie sich entscheiden, für alle Organisationsformen werden Mitarbeiter\*innen gebraucht für:

- die Gästegewinnung/Öffentlichkeitsarbeit
- das Anmelde- und Abrechnungswesen, Führen der Gästeliste
- die Organisation des Fahrdienstes, ggf. für diesen selbst
- die Organisation und Umsetzung des Rahmenprogramms
- die Raumgestaltung und Dekoration
- den Einkauf von Materialien für Tischdekoration u.a.
- die Hilfe und Assistenz am Mittagstisch
- das Fundraising

### **Zusätzlich für Organisationsform 2 und 3**

(Anlieferung durch Caterer oder Mittagessen in einer Einrichtung/Gaststätte):

- Koordination, Entgegennahme und Weiterleiten der Bestellung der Speisen
- Terminabsprache, Organisation der Speisepläne, ggf. Treffen einer Vorauswahl
- Koordination der rechtzeitigen Anlieferung/Abholung der Speisen

### **Zusätzlich für Organisationsform 1 und 2**

(Selbst kochen oder Anlieferung durch Caterer)

- Raum-Team für Herrichten des Speiseraums vor und nach dem Essen
- Spül- und Reinigungsteam

### **Zusätzlich für Organisationsform 1**

(Selbst kochen)

- Koch-Team für die Speisenzubereitung
- Team für die Beschaffung/Einkauf

### Mitarbeiter\*innern gewinnen

- Unterstützung bei der Suche durch die Freiwilligenagentur Marburg-Biedenkopf e.V. (u.a. Suchportal über: freiwilligenagentur-marburg.de)
- schriftliche Publikation (z.B. Gemeindeblättchen) oder eine eigene Homepage (Kommune)
- persönliche Ansprache: Wer kennt wen?

### Mitarbeiter\*innern schulen und fortbilden – wichtige Inhalte

- die Auseinandersetzung mit der Unterschiedlichkeit der Zielgruppe, den Altersbildern in unserer Gesellschaft, den eigenen Werten und der jeweiligen Rolle
- die Vermittlung von Informationen über die verschiedenen Krankheitsbilder und Ressourcen im Alter
- der Umgang mit Notfallsituationen
- Konfliktmanagement und Kommunikation
- Aspekte der Gesundheitsförderung

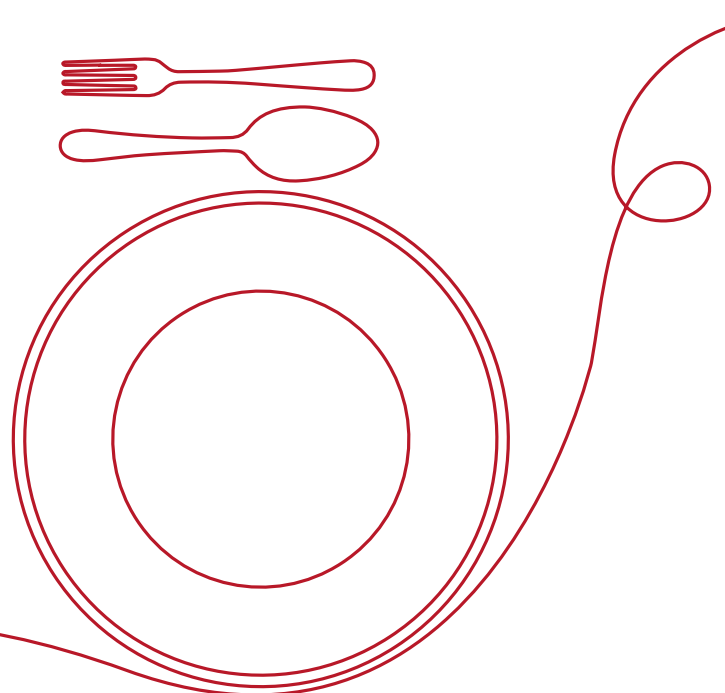
Zu beachten:

- Schulung über die hygienerechtlichen Bestimmungen für das Küchenteam (erforderlich bei Organisationsform 1 und 2)
- regelmäßige Belehrung über das beschriebene Tätigkeits- und Beschäftigungsverbot: Erstbelehrung durch Gesundheitsamt oder von ihm beauftragte Ärzt\*innen
- Fortbildungen zur gesunden Ernährung, Ernährung bei bestimmten Krankheitsbildern oder zur Menüplanung: Fachleute vor Ort anfragen oder Anforderung über die Deutsche Gesellschaft für Ernährung und „IN FORM“
- Einplanung von praxisorientierten Fortbildungen zur Gestaltung des Rahmenprogramms
- Qualitätsmanagement: u.a. regelmäßige Teambesprechungen

### Ort, Raum und Zeit

Zu beachten:

- geeigneter Raum (unabhängig von der Organisationsform): ausreichend groß, hell und freundlich, ausreichende Zahl an geeigneten Tischen und Stühlen sowie Geschirr zum Essen und Trinken
- Barrierefreiheit (das gilt ebenfalls für die Erreichbarkeit von Toilettenanlagen und Garderoben)
- keine Küche zum Kochen vor Ort: Anlieferung der verzehrfertigen Speisen seitens Menüservice/Caterer (Organisationsform 2)
- oder: Mittagstisch-Angebot in Kooperation mit einer Einrichtung, in der Mahlzeiten bereits angeboten werden (Organisationsform 3): Pflegeeinrichtungen oder auch Gaststätten, mit denen besondere Vereinbarungen getroffen werden



## Organisation der Mahlzeiten

Zusammenstellung der räumlichen und personellen Voraussetzungen für die verschiedenen Mittagstisch-Angebote:

	1 Organisationsform 1	2 Organisationsform 2
<b>Anforderungen</b>	<b>Mahlzeiten selbst zubereiten, ggf. mit Zielgruppe</b>	<b>Mahlzeiten werden geliefert durch Menüs-service/Caterer/Großküche</b>
Träger*in Kommune, Verband, Kirchengemeinden, etc.	<ul style="list-style-type: none"> <li>erforderlich, evtl. in Kooperation mit anderen und Mitarbeit von Ehrenamtlichen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>erforderlich, evtl. in Kooperation mit anderen und Mitarbeit von Ehrenamtlichen</li> </ul>
Raumangebot <ul style="list-style-type: none"> <li>barrierefrei/-arm</li> <li>Möblierung mit geeigneten Tischen und Stühlen</li> <li>hell, freundlich, angenehme Atmosphäre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Essraum mit entsprechender Ausstattung an Geschirr, Besteck, Gläsern</li> <li>Küche zum Kochen, zum Spülen des Geschirrs mit entsprechend technischer Ausstattung, den Hygienevorgaben entsprechend</li> <li>Toiletten</li> <li>Garderobe</li> <li>Rollator-/Rollstuhlgerecht</li> <li>Raum/Platz für Bewegungsangebot</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Essraum mit entsprechender Ausstattung an Geschirr, Besteck, Gläsern</li> <li>Ggf. Küche zum Aufwärmen oder Herrichten der Speisen, zum Spülen des Geschirrs</li> <li>Toiletten</li> <li>Garderobe</li> <li>Rollator-/Rollstuhlgerecht</li> <li>Raum/Platz für Bewegungsangebot</li> </ul>
Personen für die Betreuung, Erfahrung im Umgang mit Älteren, ggf. mit körperlichen und geistigen Beeinträchtigungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>erforderlich</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>erforderlich</li> </ul>
Fachpersonal für die Zubereitung der Mahlzeiten, Kenntnisse bezgl. der Empfehlungen zur gesunden Ernährung älterer Menschen und der Hygiene	<ul style="list-style-type: none"> <li>sollte vorhanden sein</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>sollte im Herstellungsbetrieb vorhanden sein</li> </ul>
Personen für den Einkauf	<ul style="list-style-type: none"> <li>erforderlich</li> </ul>	
Personen für die Ausgabe des Essens	<ul style="list-style-type: none"> <li>erforderlich</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>erforderlich</li> </ul>
Personen für das Herrichten des Essraumes, u.a. Dekoration	<ul style="list-style-type: none"> <li>erforderlich</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>erforderlich</li> </ul>
Personen für die Reinigung des Essgeschirrs	<ul style="list-style-type: none"> <li>erforderlich</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>erforderlich</li> </ul>
Personen für das Anmeldewesen	<ul style="list-style-type: none"> <li>erforderlich</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>erforderlich</li> </ul>
Personen für den Fahrservice	<ul style="list-style-type: none"> <li>bei Bedarf einzurichten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>bei Bedarf einzurichten</li> </ul>
Personen für die Durchführung des Rahmenprogramms	<ul style="list-style-type: none"> <li>erforderlich</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>erforderlich</li> </ul>

In Anlehnung an: IN FORM Leit-faden-Mittagstisch (BAGSO), eigene Ergänzungen

### 3 Organisationsform 3

#### Mahlzeiten in stationären Einrichtungen

- erforderlich, evtl. in Kooperation mit anderen und Mitarbeit von Ehrenamtlichen

- Bereich oder Raum für externe Gäste des Mittagstisch-Angebots
- Raum/Platz für Bewegungsangebot

- ggf. vorhanden durch Personal der Einrichtung
- ggf. zusätzlich Personen für Betreuung

- sollte in der Einrichtung vorhanden sein

- erforderlich

- bei Bedarf einzurichten

- erforderlich

#### Mahlzeiten im Gastronomiebetrieb

- erforderlich, evtl. in Kooperation mit anderen und Mitarbeit von Ehrenamtlichen

- Bereich oder Raum für Teilnehmende des Mittagstisch-Angebots
- Raum/Platz für Bewegungsangebot
- Rollator-/Rollstuhlgerichtet

- Personal des Betriebes, zusätzl. Personen für Betreuung

- sollte im Herstellungsbetrieb vorhanden sein, Nachweis sinnvoll

- erforderlich

- bei Bedarf einzurichten

- erforderlich





## Organisation des Rahmenprogramms

Die Kernelemente des Mittagstisch-Angebotes, die gemeinsame Einnahme einer Mahlzeit und der soziale Austausch mit anderen lassen sich sinnvoll durch ein Rahmenprogramm ergänzen. Zusätzliche gemeinsame Aktivitäten können das Gemeinschaftsgefühl verstärken, machen Freude und leisten – ganz nebenbei – einen wichtigen Beitrag, auch das körperliche und geistige Leistungsvermögen, die Gesundheit und das Wohlbefinden zu fördern.

	INHALTE UND THEMEN	ZEIT-PLANUNG
 Start	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Begrüßung der Mittagstisch-Besucher*innen (ggf. mit Lied/Gedicht/Geschichte)</li> <li>• Neuigkeiten aus der Region/Stadt/Gemeinde</li> <li>• Vorstellung des geplanten Programms</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ca. 15 bis 20 Minuten</li> </ul>
 Bewegung und Aktivität Teil 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ein Programmteil zum Schwerpunkt „Bewegung“ und ein Programmteil zum Schwerpunkt „Aktivierung der geistigen Leistungsfähigkeit“</li> <li>• evtl. Aktivitäten (z. B. Vorträge, Bewegungsangebote) von externen Akteur*innen (z.B. Sportvereine)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• für Teil 1 und 2 jeweils ca. 30 bis 40 Minuten einplanen</li> </ul>
 Gemeinsames Mittagessen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• während des gemeinsamen Essens werden keine zusätzlichen Programmpunkte benötigt: Aufgaben wie z. B. das Servieren der Mahlzeit und die Betreuung der Gäste mit Unterstützungsbedarf müssen im Vorfeld abgesprochen werden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ca. 60 Minuten</li> </ul>
 Bewegung und Aktivität Teil 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ein Programmteil zum Schwerpunkt „Bewegung“ und ein Programmteil zum Schwerpunkt „Aktivierung der geistigen Leistungsfähigkeit“</li> <li>• evtl. Aktivitäten (z. B. Vorträge, Bewegungsangebote) von externen Akteur*innen (z. B. Sportvereine)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• für Teil 1 und 2 jeweils ca. 30 bis 40 Minuten einplanen</li> </ul>
 Abschluss	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Resümee und Dank</li> <li>• Ausblick auf den nächsten Mittagstisch</li> <li>• evtl. Abschiedslied</li> <li>• Verabschiedung der Gäste</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ca. 15 bis 20 Minuten</li> </ul>



### Elemente des Rahmenprogramms – Planung und Organisation

- Ablaufplan des Mittagstisches kann sich hieran orientieren
- Zeitrahmen: insgesamt ca. 2,5 – 3 Stunden

---

## PERSONALPLANUNG

---

- eine Person aus dem Mitarbeiter\*innen-Team plant die Inhalte und übernimmt die Moderation
- 
- mind. zwei Personen, die das Bewegungs- und Aktivierungsprogramm im Vorfeld planen und organisieren und während des Mittagstisches moderieren und durchführen, evtl. mit Unterstützung von externen Akteur\*innen
- 
- siehe Kap. 2.1
- 
- mind. zwei Personen, die das Bewegungs- und Aktivierungsprogramm im Vorfeld planen und organisieren und während des Mittagstisches moderieren und durchführen, evtl. mit Unterstützung von externen Akteur\*innen
- 
- eine Person aus dem Mitarbeiter\*innen-Team plant die Inhalte und übernimmt die Moderation
- 

---

## MATERIALIEN

---

- evtl. Mikrophon, Gedicht/Geschichte, Liedermappe
- 
- evtl. Mikrophon, Materialien, die für das geplante Angebot benötigt werden, z. B. Kleinsportgeräte, CD, CD-Player, Beamer, Unterlagen/Material für Gedächtnisspiele, Erzählrunden
- 
- siehe Kap. 2.1
- 
- evtl. Mikrophon, Materialien, die für das geplante Angebot benötigt werden, z. B. Kleinsportgeräte, CD, CD-Player, Beamer, Unterlagen/Material für Gedächtnisspiele, Erzählrunden
- 
- evtl. Mikrophon, Liedermappe, Präsent für externe Akteur\*innen, kleine Aufmerksamkeiten (z. B. Pralinen, Blumendeko) für Besucher\*innen zum Mitnehmen, Flyer zum nächsten Mittagstisch-Termin
-

### **Informations- und Öffentlichkeitsarbeit**

- Gemeindeblättchen, Tageszeitung oder Mitteilungen der Kirchengemeinden; Handzettel oder Aushänge an zentralen Punkten ausgelegt bzw. aufgehängt
- Verlinkung des Angebots auf Homepages von Kooperationspartner\*innen
- Nutzung sozialer Medien
- öffentlichkeitswirksame Eröffnung (Presse) etc.
- Mund-zu-Mund-Bekanntmachung

Zu beachten:

- Informationen über den Ort, den Termin und die Uhrzeit des Mittagstisch-Angebotes
- Angabe der Speisenfolge und Kosten eines Mittagessens sowie der Verantwortlichen des Angebotes bzw. der Träger\*in
- Veröffentlichung der zentralen Ansprechperson mit Angabe der Telefonnummer
- Information über Anmeldefrist/ ggf. Reservierung Fahrdienst

### **Anmeldung**

- niedrigschwellig und einfach
- telefonisch oder per E-Mail, persönlich/ im Rahmen des Mittagstisches
- wichtig: zentrale Stelle bzw. Ansprechperson mit feststehender Kontaktmöglichkeit

### **Fahrdienst**

- Ziel: jede Person, die an dem Mittagstisch-Angebot teilnehmen möchte, erreicht die Örtlichkeit, wo das Angebot stattfindet
- empfehlenswert: Überlegungen betreffend Einrichtung eines Fahrdienstes bzw. eines Begleitservices
- durchgeführt von ehrenamtlich Engagierten innerhalb des Mittagstisch-Angebotes oder auch von anderen Organisationen (z. B. Bürgerhilfen, Kirchengemeinden) oder Nutzung schon vorhandener örtlicher Fahrangebote z. B. Bürgerbus
- Nutzung des Behindertenfahrdienstes der Stadt Marburg oder des Landkreises Marburg-Biedenkopf bei Vermerk „aG“ (außergewöhnliche Gehbehinderung) im Schwerbehindertenausweis
- Anfrage von Taxiunternehmen/anderen gewerblichen Fahrdiensten (z. B. im Senioren- oder Behindertenbereich) betreffend „Sonderpreis“ und Option „Organisation von Mitfahrgelegenheiten“
- Hinweis auf einen Begleitservice bzw. Fahrdienst in der Bewerbung des Angebots inklusive Informationen zur Anmeldung und evtl. Kosten

## **FINANZIERUNG, VERSICHERUNGSFRAGEN, RECHTLICHE VORSCHRIFTEN**

### **Finanzierung**

- Der Preis der Mahlzeiten ist entscheidend für die Annahme des Angebots  
→ Befragungen im Rahmen bestehender Mittagstisch-Angebote an verschiedenen Orten in Deutschland zeigen, dass ein Preis von 6,00 Euro je Mahlzeit in aller Regel akzeptiert wird, für Menschen aus prekären Lebenslagen aber schon zu hoch sein kann
- wiederkehrende Kosten fallen z. B. an für: Öffentlichkeitsarbeit, Dekoration, Rahmenprogramm, Versicherung, Fahrdienst u.a. Sachkosten
- wiederkehrende Kosten fallen an für: Räumlichkeiten mit Miete und ggf. Nebenkosten (z. B. Heizung, Strom, Wasser, Reinigung)
- einmalige Kosten fallen an für: erforderliche Ausstattung mit Geschirr, Gläsern und Besteck, ggf. Stuhlklissen, Blumenvasen etc.
- zwecks realistischer Preiskalkulation und Finanzierung des Angebotes bedarf es im Rahmen einer Finanzplanung der Auflistung aller Kosten verursachenden Positionen unter Angabe eines realistischen Wertes
- Was sind mögliche Finanzierungsquellen (materielle und monetäre Zuwendungen)?  
→ Spenden  
→ Förderung durch die Kommune  
→ Aushandeln von Preisnachlässen  
→ kostenfreie Überlassung der Räumlichkeiten  
→ Förderprogramme auf EU-, Bundes-, Landes-, Kreis- oder kommunaler Ebene  
→ Einnahmen durch Verkauf selbst erzeugter Produkte, z. B. auf Sommerfesten etc.

### **Versicherungsfragen**

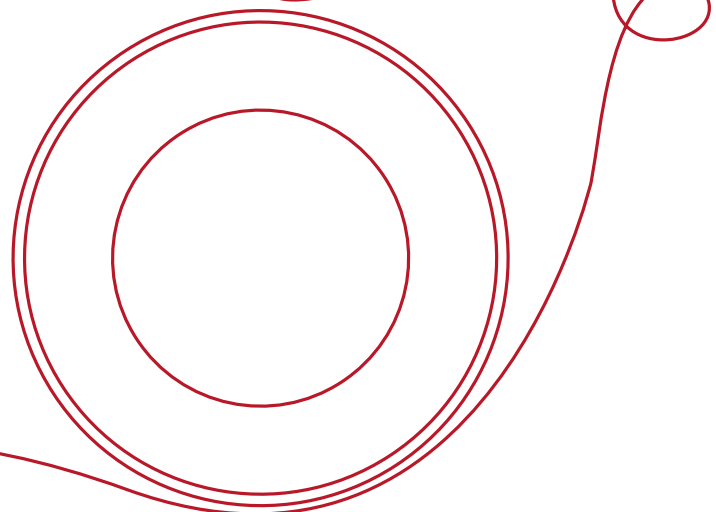
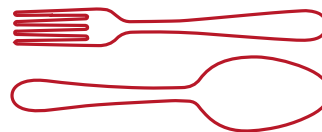
- Abschluss einer Haftpflicht- und Unfallversicherung; auch für den Fahrdienst; ggf. Prüfung des Abschlusses einer Hausratversicherung
- Kostenhöhe Haftpflichtversicherung abhängig von unterschiedlichen Faktoren: u.a. Zahl der zu versichernden Personen (Vorstand, Mitarbeitende, Gäste) und Höhe des Schadenfallrisikos
- zusätzlich: In Hessen sind alle ehrenamtlich Tätigen über das Land Hessen sowohl unfall- als auch haftpflichtversichert. Darüber hinaus hat Hessen als erstes Bundesland für die Fälle, in denen kein gesetzlicher Unfallversicherungsschutz besteht und auch keine private Absicherung greift, mit der SV Sparkassenversicherung private Rahmenverträge zur Unfall- und Haftpflichtversicherung abgeschlossen, damit Ehrenamtlichen aus ihrem Einsatz für die Gemeinschaft keine Nachteile entstehen.



## Rechtliche Vorschriften

- Klärung der Nutzung der Küche für die Gemeinschaftsverpflegung und/oder Nutzung der Räume für einen Mittagstisch im Vorfeld, z. B. in Form einer schriftlichen Nutzungsvereinbarung bzw. eines Kooperationsvertrages
- Organisationsform 1: Vorliegen oder Veranlassung der Zulassung der Küche für die Gemeinschaftsverpflegung
- generell: Einhaltung der lebensmittel- und hygienerechtlichen Normen
  - Träger\*innen und Organisator\*innen von offenen Mittagstischen (insbesondere mit eigener Speisenzubereitung) tragen die volle Verantwortung für die Unbedenklichkeit der zubereiteten Speisen
  - sorgsamer Umgang und die Beachtung der rechtlichen Vorgaben für Gemeinschaftsverpflegung gelten in Hinblick auf die Zielgruppe und deren möglicherweise geschwächte Immunabwehr in ganz besonderem Maße
  - Regelung der Sicherheit der in Verkehr gebrachten Lebensmittel, Schutz vor Irreführung und Täuschung der Verbraucher\*innen/Gäste sowie Information über das, was verzehrt wird, durch Europäische und nationale Rechtsnormen
  - Kenntnis über die Normen der lebensmittelrechtlichen Sorgfaltspflicht für die anfallenden Tätigkeiten
  - rechtliche Einordnung von Mittagstisch-Angeboten hinsichtlich Behandlung und Ausgabe von Lebensmitteln wie Lebensmittelunternehmen
  - hilfreich für die Umsetzung der rechtlichen Normen in die Praxis sind beispielsweise: Veröffentlichungen des Bundesinstitutes für Risikobewertung sowie die Fachinformationen zur Gemeinschaftsverpflegung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung
- bereits in der Planungsphase: Kontaktaufnahme mit dem zuständigen Amt für Lebensmittelüberwachung, Nachfrage nach den einzuhaltenden Vorschriften und entsprechenden Schulungen
  - Amt für Lebensmittelüberwachung, Fachdienst Veterinärwesen und Verbraucherschutz, Landkreis Marburg-Biedenkopf, Hermann-Jacobsohn-Weg 1, 35039 Marburg
  - hilfreich: Einbezug fachkundiger Person/en in die Planung und die erste Umsetzungsphase; Vernetzung mit Organisator\*innen bestehender Mittagstische im Landkreis Marburg-Biedenkopf
  - Erfahrungen bereits bestehender offener Mittagstische der Form 1 zeigen, dass dann die rechtlichen Vorgaben problemlos einzuhalten und umzusetzen sind

- Pflicht für Küchenbetrieb mit eigener Speisenzubereitung: gutes Hygienemanagement
  - Absprache mit dem Zuständigen für Lebensmittelüberwachung für Angebote der Organisationsform 1, inwieweit das Kontrollsystem nach den Grundsätzen des sog. HACCP-Konzeptes (Hazard Analysis and Critical Control) anzuwenden ist. Dahinter verbirgt sich ein kluges System, um mögliche gesundheitliche Gefahrenquellen bereits während der Lebensmittelzubereitung zu identifizieren und durch geeignete Maßnahmen gar nicht erst entstehen zu lassen bzw. möglichst gering zu halten.
- regelmäßige Schulungen aller Mitarbeitenden (Speisenzubereitung und Verteilung) zu: Inhalten der Lebensmittelhygiene-Verordnung und spezifischen Rechten und Pflichten im Zusammenhang mit dem Infektionsschutz
- weitere rechtliche Vorgaben: Information der Gäste über Zusatzstoffe und mögliche Allergene in den Speisen
  - gut erkennbare Deklaration auf der Speisekarte bzw. dem Aushang oder Faltblatt
  - eindeutige Bezeichnung der Speisen/Benennung der wesentlichen Zutaten



## 2.2 Essen und Ernährung

Anliegen ist, die Besucher\*innen des Mittagstisches mit leckerem und gesundem Essen zu versorgen. In jedem Lebensalter ist eine abwechslungsreiche und ausgewogene Nahrungszusammensetzung wichtig. Mittagstisch-Angebote können diesen Anforderungen Rechnung tragen.

- Ernährung als ein wichtiger Baustein für ein gesundes – und vermutlich auch langes – Leben
- darüber hinaus: Einplanung hinreichender Zeit für Geselligkeit
  - Mahlzeiten geben dem Tag Struktur und damit eine gewisse Sicherheit und Orientierung
  - Mittagstisch-Angebot kann gerade für Ältere und Alleinstehende zum Höhepunkt der Woche oder des Monats werden
- Austausch mit Team und den Gästen über die Nachhaltigkeit der Ernährung
- Lebensmittelvielfalt genießen und abwechslungsreich essen
  - Ernährung als Grundstein für Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit, Prävention
  - beste Prävention: schmackhafte, gesundheitsfördernde, bedarfs- und bedürfnisgerechte sowie die individuellen Vorlieben und Abneigungen der Gäste berücksichtigende Zubereitung der Speisen

### Gesunde Ernährungsstandards

- Woran orientiert sich die Menüplanung des Mittagstisch-Angebotes, um die Gäste ohne großen Aufwand mit leckeren und gesunden Speisen verwöhnen zu können?
- Hilfreich: Ernährungskreis und die Qualitätsstandards der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE), siehe rechte Seite
- Ernährungskreis = Basis für die Auswahl der Lebensmittel in den sog. DGE-Ernährungsstandards
  - ggf. Nutzung des DGE-Standards für Senioreneinrichtungen und Menü-Lieferdienste als Orientierungsrahmen für die Menüplanung im Sinne einer vollwertigen und auch ressourcenschonenden nachhaltigen Ernährung

### Saisonal, regional und vielfältig

- Planung und Einkauf sowie Zubereitung der Mahlzeiten
  - Orientierung am Saisonkalender für Gemüse, Salate und Obst
  - regionale Lebensmittel (konventionell oder biologisch angebaut) = kurze Transportwege/Unterstützung der regionalen Landwirtschaftsbetriebe
- Hinweis: für Informationen zu heimischen Lebensmittellieferanten Kontakt zum Netzwerk Ernährungsrat der Universitätsstadt Marburg (gegr. Herbst 2020) aufnehmen
- Kombination von Bewährtem und Neuem
  - (kulinarische) Berichte aus anderen Kulturen im Rahmen von Themenwochen geben Impulse für neue Gerichte und Rezeptideen
  - Einbringen der Vielfalt von Küchen, sei es die italienische, griechische, französische, chinesische oder norddeutsche, bayerische etc., zeichnet sich durch eine Vielzahl an unterschiedlichen Geschmäckern, Zutaten, Gewürzen und Texturen aus

### Speiseplanung und Zubereitung

- Leitgedanke: leckere, gut verträgliche, nährstoffreiche Menüs für zufriedene Gäste anbieten
- Orientierung an Ihren eigenen Lieblingsspeisen und denen Ihrer Köchinnen und Köche; planen im Team und Einbezug der Wünsche der Gäste
  - Beliebt sind oft traditionelle und regionale Gerichte oder auch Gerichte, die nicht mehr allein gekocht werden, entweder weil sie zu aufwendig sind oder die Speise erst dann besonders schmackhaft ist, wenn eine größere Portion zubereitet wird (z. B. Schmorbraten).
  - Die ernährungsphysiologische Qualität der Speisen haben Sie durch Verwendung qualitativ hochwertiger und frischer Lebensmittel sowie durch die nährstoffschonende Zubereitung (z. B. Dünsten oder Dämpfen) weitestgehend in der Hand. Planen Sie die Zubereitung so, dass die Warmhaltezeiten bei optimaler Temperierung nicht überschritten werden. Kalorienreiche klassische Rezepte (z. B. Mehlschwitze oder Garen mit ausgelassenem Speck) lassen sich gelegentlich durch ernährungsphysiologisch wertvollere Rezepturen austauschen.

### 5. Muskelfleisch oder Seefisch aus nicht überfischten Beständen

Empfohlen werden zwei bis drei  
Fleischmahlzeiten  
(inkl. Wurst) pro Woche

### 6. Gesundheitsfördernde Fette

Empfohlen für die Verwendung  
in der Küche wird Rapsöl  
mit seiner optimalen  
Fettsäurezusammensetzung:  
Walnuss-, Lein- und Olivenöl können  
ergänzend eingesetzt werden

### 1. Getreide, Getreide- produkte und Kartoffeln

Bei Getreideprodukten  
wie Brot, Reis, Nudeln  
oder Mehl die  
Vollkornvariante wählen

### 4. Milch- und Milchprodukte

Möglichst fettarm



### 3. Obst

Frisch oder tiefgekühlt  
ohne Zuckerzusatz,  
mindestens zwei Portionen  
täglich, inkl. Nüsse

### 2. Gemüse

Frisch oder tiefgekühlt,  
dazu gehören Hülsenfrüchte  
(Bohnen, Erbsen,  
Linsen, Kichererbsen)

### 7. Energiefreie Getränke

z. B. Wasser oder ungesüßte Tees:  
empfohlen wird, täglich davon  
mindestens 1,5 Liter zu trinken

## 2.3 Rahmenprogramm: Bewegung und Aktivität

- essenziell für den Erhalt der Gesundheit und der selbstständigen Lebensführung bis ins hohe Lebensalter ist ein insgesamt gesundheitsförderlicher Lebensstil
- von entscheidender Bedeutung für die Aufrechterhaltung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit neben einer ausgewogenen, gesunden Ernährung ist regelmäßige Bewegung und Aktivierung  
→ Wer rastet, der rostet!
- WHO-Empfehlung: mindestens 150 Minuten in der Woche Bewegung mit moderater Intensität bei Erwachsenen über 65 Jahren
- auch geringere Bewegungszeiten können einen großen Nutzen haben: „Jeder auch noch so kleine Schritt weg vom Bewegungsmangel ist wichtig und fördert die Gesundheit.“ (Rütten & Pfeifer, 2016, S. 41)  
→ daher wird empfohlen, älteren Menschen im Rahmen von unterschiedlichen Angeboten im Seniorenbereich einen niedrighwelligen Zugang zu Bewegungs- und Aktivierungsangeboten zu ermöglichen
- bedeutsam ist kein intensives Trainingsprogramm oder Leistungssport, sondern:  
→ Auswahl an Aktivitäten, die Körper und Geist in Schwung bringen und Spaß machen  
→ attraktives Rahmenprogramm motiviert zur Teilnahme
- Umsetzung/Organisation der Ideen zur Förderung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit durch  
→ Mitarbeiter\*innen-Team und  
→ Einbindung von Kooperationspartner\*innen, weiteren externen Akteur\*innen und Profis mit Erfahrung in den jeweiligen Bereichen
- konkrete Tipps für Aktivitätseinheiten gibt die folgende Ideensammlung auf S. 21/22; zudem kann eine Internet- und Literatur-Recherche Anregungen geben sowie die „IN FORM MitMachBox“ mit wertvollen, leicht umsetzbaren Anleitungen für 52 Übungen/Unternehmungen (bestellbar über <https://im-alter-inform.de/weiterbildung/materialien/in-form-mitmachbox/>)



## Ideen zur Förderung der körperlichen Leistungsfähigkeit

Zu beachten: Für viele der in der folgenden Tabelle aufgeführten Bewegungsaktivitäten ist die Unterstützung durch Profis, die in diesem Bereich tätig sind und Erfahrung haben, sinnvoll.

Gymnastik und Bewegungsübungen (im Sitzen, im Stehen, frei im Raum)	Bewegungsübungen <ul style="list-style-type: none"><li>• zur Kräftigung der Muskulatur</li><li>• zur Förderung der Ausdauer</li><li>• zur Förderung der Beweglichkeit</li><li>• zur Förderung der Gehfähigkeit</li><li>• zur Förderung der Koordination und des Gleichgewichts</li></ul>
Gymnastik und Bewegungsübungen mit Geräten	z. B. mit Bällen, Luftballons, Alltagsgegenständen, elastischen Übungsbändern, Säckchen, Tüchern, Holzstäben, Schwungtuch, Ringen
Rhythmische Gymnastik und Bewe- gungsübungen mit Musik (mit und ohne Geräte)	mit Musik und Rhythmus (z. B. durch Klatschen oder den Ein- satz von einfachen Rhythmusinstrumenten) geht vieles leicht- er und es wird zusätzlich Schwung in die Bewegungsrunde gebracht
Sturzprophylaxe	Gleichgewichtsübungen, Balance-Übungen
Training von Doppelaufgaben	Bewegungsübungen kombiniert mit kognitiven Aufgaben, z. B. nach dem Konzept der moment!-Gruppenangebote
Bewegungsspiele und Bewegungsgeschichten	es gibt viele Ideen im Internet und aus der Literatur, wie Bewegung spielerisch oder über eine Geschichte umgesetzt werden kann
Tanzen	Sitztänze, Kreistänze, Paartänze, Schrittbewegungen nach Musik
Yoga, Thai Chi und Qi Gong	für das Angebot dieser besonderen Bewegungsarten empfiehlt sich die Einladung einer kompetenten Person, die bereits Erfah- rung als Kursleitung o. ä. hat
Entspannungsübungen	gezielte Entspannung hat einen wichtigen Stellenwert in der Gesundheitsprävention: in diesem Feld kann auf vielfältige Techniken zurückgegriffen werden
Spaziergehen	frei nach dem Motto: „Nach (oder vor) dem Essen sollst Du ruhen oder 1000 Schritte tun!“

## Ideen zur Förderung der geistigen Leistungsfähigkeit

Vorträge zu verschiedenen Themen	Einladung von externen Referent*innen, Vorträge von Personen mit interessanten Hobbies oder Berufen (z. B. Förster*in, Imker*in, Musiker*in) – oder auch von Besucher*innen des Mittagstisch-Angebotes, Themenbeispiele: Gesunde Ernährung, Bewegung im Alltag, Reiseberichte, Naturthemen, interessante Hobbies
Vorstellung von aktuellen Angeboten/ Programmen aus der Kommune	eingeladen werden können Personen (z. B. Bürgermeister*in, Ortsvorsteher*in, Seniorenbeauftragte), die über Aktuelles in der Region informieren
Vorstellung von Informations- und Beratungsstellen aus der Region	Einladung von Referent*innen zu altersspezifischen Themen, z. B. Ernährung, Bewegung, Leistungen der Pflegeversicherung, Betreuungsrecht, Demenz, medizinische Themen
Geschichten und Gedichte	evtl. professionelle Märchenerzähler*in oder Geschichtenerzähler*in einladen, Geschichten aus der Region, Geschichten/Gedichte passend zur Jahreszeit oder zum Tagesthema
Quiz und Ratespiele	z. B. Themenquiz (passend zur Jahreszeit, Ernährung, Naturthemen usw.) und Begriffe sammeln zu bestimmten Buchstaben oder Themen, Stadt-Land-Fluss als Gruppenspiel
Erzählrunden	biographieorientiert (wie war das früher, wie ist es heute?), Themenbeispiele: Schulzeit, Feste feiern, Heirat, Kochen, Landwirtschaft usw.
Singen und Musik	gemeinsames Singen altbekannter Lieder (Volkslieder, Schlager), musizieren mit einfachen Musik- oder Rhythmusinstrumenten, Einladung von lokalen Musiker*innen, Kooperation mit Musikschule, Kindergarten, Schule
Filmvorführungen und Bildvorträge	kurze Filmvorführungen oder Bildvorträge (z. B. zu Reisen, Naturthemen oder alte und neue Aufnahmen aus der Region) bereichern das Rahmenprogramm
Kreatives Gestalten	manuelle Tätigkeiten fördern die Feinmotorik, z. B. Blumen-gestecke, Grußkarten, jahreszeitliche Dekoration anfertigen

### 3. Adressen, Checklisten und Literaturverzeichnis

#### 3.1. Mittagstisch-Angebote im Landkreis Marburg-Biedenkopf

ORT	MITTAGSTISCH-ANGEBOTE	ANSPRECHPERSONEN
Amöneburg	Mittagstisch Kernstadt Amöneburg, Altes Pfarrhaus Bonifatiusstr. 4 35287 Amöneburg	Erika Feldpausch 06422 9448882 o. 0174 6123017 feldpauscherika@gmail.com
Amöneburg-Rüdigheim	Mittagstisch im Treffpunkt Rüdigheim Niederkleiner Str. 1 35287 Amöneburg-Rüdigheim	Petra Becker 06429 7515 petrabecker4456@web.de
Amöneburg-Roßdorf	Mittagstisch in den Sternstuben Roßdorf Kirchstr. 3 35287 Amöneburg-Roßdorf	Margret Schütz 06424 943731
Amöneburg-Mardorf	Mittagstisch des Bürgervereins Leben und Altwerden in Mardorf und Umgebung e. V. Marburger Str. 12 35287 Amöneburg-Mardorf	Hildegard Kräling 06429 405 kraeling-mardorf@t-online.de
Angelburg	Mittagstisch in der Mühlenränke Alten- und Pflegeheim Assmanns Mühle Mühlbachstr. 21 35719 Angelburg	Paul-Gerhard Haffer 06464 9148911 06464 914890 info@assmanns-muehle.de
Bad Endbach	Mittagstisch im Haus Waldesruh GmbH Sebastian-Kneipp-Str. 41 35085 Bad Endbach	Wilfried Herbolzheimer 02776 915610 info@seniorenpflege-waldesruh.de
Breidenbach	Mittagsstammtisch für Senioren (in verschiedenen Gaststätten)	Doris Mutschler 06465 6812 d.mutschler@breidenbach.de
Cölbe	Mittagstisch des Seniorennetzwerks Cölbe (in verschiedenen Gaststätten)	Beatrix Parsons 06421 9839119 parsons@coelbe.de
Ebsdorfergrund- Wittelsberg	Mittagstisch „MahlZeit“ Begegnungsstätte „GrundTreff“ Hirtenwiesenstr. 16 35085 Ebsdorfergrund-Wittelsberg	Geschäftsführung im „GrundTreff“ Carina Becker-Werner 06424 3533 grundtreff@ebsdorfergrund.de
Fronhausen	Gemeinsamer Mittagstisch Fronhausen DGH Sicherheitshausen, Hauptstraße 8 (in den geraden Kalenderwochen) BGH Oberwalgern, Alte Weinstraße 12 (in den ungeraden Kalenderwochen)	Sabine Löhnert 0151 54139480 s.loehnert@drk-schwesterschaft- marburg.de
Gladenbach	Gemeinsamer Mittagstisch für unsere junggebliebene ältere Gene- ration (in verschiedenen Gaststätten)	Renate Bender 06462 4075292 renatebender35@googlemail.com
Kirchhain-Großseelheim	Mittagstisch „Tischlein deck dich“ Ev. Gemeindehaus Am Pfarrhaus 35274 Kirchhain-Großseelheim	Evelyn Koch 06422 1650 evelyn.koch@ekkw.de

ORT	MITTAGSTISCH-ANGEBOTE	ANSPRECHPERSONEN
Kirchhain-Sindersfeld	Mittagstisch Sindersfeld Dorfgemeinschaftshaus Sindersfeld Rauschenberger Str. 1 35274 Kirchhain-Sindersfeld	Elke Schall 06425 2727 elke.schall@gmx.de
Kirchhain	Seniorenmittagstisch des Seniorenbeirats Gaststätte „Hessischer Hof“ Borngasse 12 35274 Kirchhain	Margit Beyer 06422 808174 m.beyer@kirchhain.de
Kirchhain	Mittagstisch der Ev. Altenhilfe Gesundbrunnen, Haus Elisabeth Mozartstr. 9 35274 Kirchhain	Tatjana Kuhn 06422 938030 info@kirchhain-gesundbrunnen.org
Lahntal	Stammtisch-Mittagessen (in verschiedenen Gaststätten)	Karin Maiwald 06420 823052 karin.maiwald@lahntal.de
Marburg-Bauerbach	Gemeinsames Mittagessen Pfarrheim St. Elisabeth Kirchweg 4 35043 Marburg-Bauerbach	Irmtraud Weintraut 06421 12144 w.weintraut@gmx.de Christel Resinek 06421 22177
Marburg-Cappel	Gemeinsames Mittagessen der Aktiven Bürger*innen Cappel e.V. Bistro Blau-Weiß Gisselberger Straße 37 35039 Marburg	Annemarie Harms 06421 42811 miko.harms@web.de Gudrun Becker 06421 46794 hogu.becker@yahoo.de
Marburg-Hermershausen	Warmer Mittagstisch Bürgerhaus Hermershausen Herbener Str. 5 35041 Marburg-Hermershausen	Heinz-Konrad Debus 06421 33255 0172 6685195 Heinz-Konrad.Debus@t-online.de
Marburg-Schröck	Schregger Meddoagasse Hingilskoots-Scheune Schröcker Str. 29 a 35043 Marburg-Schröck	Carmen Schwartz 06424 92630 info@gaststaette-balzer.de
Marburg-Wehrda	Gemeinsamer Mittagstisch Gemeindehaus der Ev. Martinskirche Huteweg 4 35041 Marburg-Wehrda	Armin Wehrmann 06421 82484 Armin.Wehrmann@ekkw.de
Marburg	Mittagstisch „Der Kochlöffel“ Ökumenisches Zentrum Thomaskirche Chemnitzer Str. 2 35039 Marburg	Oliver Henke 06421 41990 pfarramt.marburg-richtsberg-2@ekkw.de
Marburg	Mittagstisch der Marburger Alten- hilfe St. Jakob Altenhilfezentrum Auf der Weide Auf der Weide 6 35037 Marburg	Stefan Vogel 0160 5888904 06421 17140 vogel@marburger-service-gmbh.de
Marburg	Mittagstisch der Ev. Altenhilfe Gesundbrunnen, Elisabethenhof Rotenberg 60 A 35037 Marburg	Roland Teuber 06421 93500 roland.teuber@gesundbrunnen.org



ORT	MITTAGSTISCH-ANGEBOTE	ANSPRECHPERSON
Marburg	Mittagstisch der Marburger Altenhilfe St. Jakob Altenzentrum Sudetenstr. 24 35039 Marburg	Stefan Vogel 0160 5888904 06421 95190 vogel@marburger-service-gmbh.de
Münchhausen	Mittagstisch „Gemeinsam Essen macht Spaß“ in Kürze wieder verfügbar/in Planung	Bianca Spalek 06457 912210 b.spalek@gemeinde- muenchhausen.de
Neustadt-Speckswinkel	Mittagstisch „Unser Dorf hat Zukunft“ Zollhof Nonnengasse 2 35279 Neustadt-Speckswinkel	Anita Ochs 06692 1560 Anita.Ochs@hotmail.de
Rauschenberg- Ernsthausen	Kochklub Storchennest Ernsthausen Am Sportplatz 35282 Rauschenberg-Ernsthausen	Brunhilde Müller 06425 2217 brunhilde.mueller@gmx.net
Rauschenberg	Mittagstisch im Pflegezentrum Haus Rauschenberg GmbH Auf dem Flur 35 + 38 35282 Rauschenberg	Frau Thomas 06425 92320 info@haus-rauschenberg.de
Stadtallendorf Niederklein	Mittagstisch der Bürgerhilfe „Gemeinsam für Niederklein“ Pfarrheim Niederklein Zur Kirche 3 35260 Stadtallendorf-Niederklein	Daniele Goldbach 06429 829597 danielegoldbach@aol.com
Stadtallendorf Schweinsberg	Schweinsberger Mittagstisch Bürgerhaus Schweinsberg Am Bürgerhaus 5 35260 Stadtallendorf-Schweinsberg	Kerstin Estor 0177 2585815 kerstin@estor-schweinsberg.de
Steffenberg Niedereisenhausen	Gemeinsam und nicht einsam Mittagessen Bürgerhaus Steffenberg Eisenhäuserstr. 20 35239 Steffenberg- Niedereisenhausen	Annette Luy 06464 91027 0175 8568070 gunthard.luy@web.de
Weimar	Wöchentlicher Mittagstisch Wirtshaus an der Lahn (Gaststätte im Bürgerhaus) Wolfshäuser Straße 1 35096 Weimar-Roth	Angelika Zebisch 06426-5653 zebischH@t-online.de
Wetter	Gemeinsames Mittagessen (in verschiedenen Gaststätten)	Anke Bodenstern 0157 77017383 info@buergerhilfe-wetter.de
Wohratal	Mittagstisch „Gemeinsam schmeckt's besser“ Hofreite Wohra Gemündner Str. 24 35288 Wohratal	Hannelore Keding-Groll 06453 1418 keding-groll@gmx.de

### 3.2. Checklisten

In diesem Kapitel finden Sie verschiedene Checklisten, die die Organisation von Mittagstisch-Angeboten „im laufenden Betrieb“ erleichtern sollen. Sie können als Kopiervorlage genutzt werden. Wenn Sie Ergänzungsvorschläge für die Checklisten haben, teilen Sie uns diese bitte mit, damit sie ggf. in einer nächsten Auflage des Leitfadens aufgenommen werden können.

## CHECKLISTE FÜR MITTAGSTISCHE, DIE SELBST KOCHEN

Datum:

### Speiseplanung

### Wer erledigt das?



Menüplanung im Team		
Kriterien der abwechslungsreichen Ernährung werden berücksichtigt.		<input type="radio"/>
Ein vegetarisches Gericht ist vorgesehen.		<input type="radio"/>
Saisonales, regionales Gemüse und Obst ist vorgesehen.		<input type="radio"/>
Anregungen der Gäste werden berücksichtigt.		<input type="radio"/>
Rezeptvorschläge von „IN FORM“ werden berücksichtigt.		<input type="radio"/>
Koch-Team ist über den Termin informiert.		<input type="radio"/>

Einkauf/Beschaffung		
Einkaufsteam ist festgelegt.		<input type="radio"/>
Einkaufsliste ist geschrieben.		<input type="radio"/>
Bestellung Direktvermarktung/Hofladen ist erfolgt.		<input type="radio"/>
Bestellung bei Metzgerei ist erfolgt.		<input type="radio"/>
Bestellung Einzelhandel ist erfolgt.		<input type="radio"/>

Aktueller Speiseplan ist zeitgerecht festgelegt und gedruckt		
Kennzeichnungspflichtige Lebensmittel sind ausgewiesen.		<input type="radio"/>
Allergene sind gekennzeichnet.		<input type="radio"/>
Die Speisen sind eindeutig benannt.		<input type="radio"/>
Bei Fleisch, Wurst, Fisch ist die Tierart benannt.		<input type="radio"/>
Alkohol ist deklariert.		<input type="radio"/>
Speiseplan ist gut lesbar gestaltet.		<input type="radio"/>

### Vorbereitung des Raumes

### Wer erledigt das?



Personen für das Herrichten des Raumes stehen fest.		<input type="checkbox"/>
Raum steht zum geplanten Termin zur Verfügung.		<input type="checkbox"/>
Raum wird gereinigt übernommen.		<input type="checkbox"/>
Die benötigte Möblierung ist vorhanden und gestellt.		<input type="checkbox"/>
Raum ist beheizt und ausreichend gelüftet.		<input type="checkbox"/>
Geschirr zum Servieren ist ausreichend vorhanden.		<input type="checkbox"/>
Essplatz ist eingedeckt.		<input type="checkbox"/>

### Ausgabe des Essens

### Wer erledigt das?



Mitarbeiter*innen für die Essensausgabe stehen fest und sind eingeteilt.		<input type="checkbox"/>
Mitarbeiter*innen sind über die zubereiteten Speisen informiert.		<input type="checkbox"/>
Mitarbeiter*innen kennen die Gewohnheiten der Gäste.		<input type="checkbox"/>
Getränke sind verfügbar.		<input type="checkbox"/>
Personen für die Hilfestellung beim Essen stehen fest.		<input type="checkbox"/>

### Nach dem Mittagstisch

### Wer erledigt das?



Personen für die Küchenreinigung stehen fest.		<input type="checkbox"/>
Geschirr ist gespült.		<input type="checkbox"/>
Die Küche ist gereinigt und hygienisch einwandfrei.		<input type="checkbox"/>
Alle Küchengeräte sind gereinigt und hygienisch einwandfrei.		<input type="checkbox"/>
Die übriggebliebenen Speisen wurden ordnungsgemäß entsorgt.		<input type="checkbox"/>
Personen für das Aufräumen des Gruppenraumes stehen fest.		<input type="checkbox"/>
Alle Gebrauchsgegenstände sind sachgerecht gereinigt/weggestellt.		<input type="checkbox"/>
Raum ist im ursprünglichen Zustand für die nächste Nutzung hergerichtet.		<input type="checkbox"/>
Evtl. entstandener Sachschaden ist dokumentiert.		<input type="checkbox"/>
Evtl. entstandener Sachschaden wurde Verantwortlichen gemeldet.		<input type="checkbox"/>

### Organisatorisches

### Wer erledigt das?



Person für das Einsammeln des Unkostenbeitrags ist benannt.		<input type="checkbox"/>
Anmeldeliste der Tischgäste liegt vor.		<input type="checkbox"/>
Fahrdienst ist informiert.		<input type="checkbox"/>
Wechselgeld ist vorhanden.		<input type="checkbox"/>
Geldtasche, Quittungsblock und Stift liegen bereit.		<input type="checkbox"/>

### Rahmenprogramm

### Wer erledigt das?



Verantwortliche für das Rahmenprogramm stehen fest.		<input type="checkbox"/>
Referent*in/Gruppenleitung ist informiert.		<input type="checkbox"/>
Programm ist mit Gruppenleitung abgesprochen.		<input type="checkbox"/>
Equipment für Programm ist besorgt.		<input type="checkbox"/>
Raum ist für das Rahmenprogramm vorbereitet.		<input type="checkbox"/>
Die notwendige Technik steht zur Verfügung.		<input type="checkbox"/>

### Fahrdienst

### Wer erledigt das?



Auto ist vorhanden.		<input type="checkbox"/>
Fahrer*innen stehen fest und sind benachrichtigt.		<input type="checkbox"/>
Fahrgastliste und Adressen liegen vor.		<input type="checkbox"/>

### Öffentlichkeitsarbeit

### Wer erledigt das?



OP, Hinterländer Anzeiger, Gemeindeblättchen etc. sind informiert.		<input type="checkbox"/>
Die Kirchengemeinden sind informiert.		<input type="checkbox"/>
Die ggf. vorhandene Homepage ist aktualisiert.		<input type="checkbox"/>
Handzettel/Flyer/Aushänge sind gedruckt und liegen bereit.		<input type="checkbox"/>
Handzettel/Flyer/Aushänge sind verteilt: Arztpraxen, Pflegedienste, Apotheken, Einzelhandel usw..		<input type="checkbox"/>
Aushang für Raum ist vorbereitet und aufgehängt.		<input type="checkbox"/>

# 2

## CHECKLISTE FÜR MITTAGSTISCHE MIT MAHLZEITENANLIEFERUNG/CATERER

Datum:

### Zusammenarbeit mit dem Caterer Wer erledigt das?



Personen für Aufgabe/Versendung der Bestellung stehen fest.		<input type="checkbox"/>
Personen für die Abstimmung mit dem Caterer stehen fest.		<input type="checkbox"/>
Personen für die Entgegennahme des Essens stehen fest.		<input type="checkbox"/>

### Vorbereitung des Raumes Wer erledigt das?



Personen für das Herrichten des Raumes stehen fest.		<input type="checkbox"/>
Raum steht zum geplanten Termin zur Verfügung.		<input type="checkbox"/>
Raum wird gereinigt übernommen.		<input type="checkbox"/>
Die benötigte Möblierung ist vorhanden und gestellt.		<input type="checkbox"/>
Raum ist beheizt und ausreichend gelüftet.		<input type="checkbox"/>
Geschirr zum Servieren ist ausreichend vorhanden.		<input type="checkbox"/>
Essplatz ist eingedeckt.		<input type="checkbox"/>
Tische sind dekoriert.		<input type="checkbox"/>

### Ausgabe des Essens Wer erledigt das?



Mitarbeiter*innen für die Essensausgabe stehen fest und sind eingeteilt.		<input type="checkbox"/>
Mitarbeiter*innen sind über die zubereiteten Speisen informiert.		<input type="checkbox"/>
Mitarbeiter*innen kennen die Gewohnheiten der Gäste.		<input type="checkbox"/>
Getränke sind verfügbar.		<input type="checkbox"/>
Personen für die Hilfestellung beim Essen stehen fest.		<input type="checkbox"/>

### Nach dem Mittagstisch Wer erledigt das?



Personen für Aufräumen des Essraumes sind festgelegt/ informiert.		<input type="checkbox"/>
Personen für Spülen des Geschirrs sind festgelegt/informiert.		<input type="checkbox"/>
Geschirr ist gespült.		<input type="checkbox"/>
Die übriggebliebenen Speisen wurden ordnungsgemäß entsorgt.		<input type="checkbox"/>
Personen für das Aufräumen eines ggf. zusätzlich genutzten Gruppenraumes stehen fest.		<input type="checkbox"/>
Alle Gebrauchsgegenstände sind sachgerecht gereinigt/weggestellt.		<input type="checkbox"/>
Raum ist im ursprünglichen Zustand/für die nächste Nutzung hergerichtet.		<input type="checkbox"/>
Evtl. entstandener Sachschaden ist dokumentiert.		<input type="checkbox"/>
Evtl. entstandener Sachschaden wurde Verantwortlichen gemeldet.		<input type="checkbox"/>

### Organisatorisches

### Wer erledigt das?



Person für das Einsammeln des Unkostenbeitrags ist benannt.		<input type="checkbox"/>
Anmeldeliste der Tischgäste liegt vor.		<input type="checkbox"/>
Fahrdienst ist informiert.		<input type="checkbox"/>
Wechselgeld ist vorhanden.		<input type="checkbox"/>
Geldtasche, Quittungsblock und Stift liegen bereit.		<input type="checkbox"/>

### Rahmenprogramm

### Wer erledigt das?



Verantwortliche für das Rahmenprogramm stehen fest .		<input type="checkbox"/>
Die Höhe des Budgets für Honorare von Referent*innen wurde festgelegt.		<input type="checkbox"/>
Referent*in/Gruppenleitung ist informiert.		<input type="checkbox"/>
Programm ist mit Gruppenleitung abgesprochen.		<input type="checkbox"/>
Equipment für Programm ist besorgt.		<input type="checkbox"/>
Raum ist für das Rahmenprogramm vorbereitet.		<input type="checkbox"/>
Die notwendige Technik steht zur Verfügung.		<input type="checkbox"/>

### Fahrdienst

### Wer erledigt das?



Auto ist vorhanden.		<input type="checkbox"/>
Fahrer*innen stehen fest und sind benachrichtigt.		<input type="checkbox"/>
Fahrgastliste und Adressen liegen vor.		<input type="checkbox"/>

### Öffentlichkeitsarbeit

### Wer erledigt das?



OP, Hinterländer Anzeiger, Gemeindeblättchen etc. sind informiert.		<input type="checkbox"/>
Die Kirchengemeinden sind informiert.		<input type="checkbox"/>
Die ggf. vorhandene Homepage ist aktualisiert.		<input type="checkbox"/>
Handzettel/Flyer/Aushänge sind gedruckt und liegen bereit.		<input type="checkbox"/>
Handzettel/Flyer/Aushänge sind verteilt: Arztpraxen, Pflegedienste, Apotheken, Einzelhandel usw. .		<input type="checkbox"/>
Aushang für Raum ist vorbereitet und aufgehängt.		<input type="checkbox"/>

# 3

## CHECKLISTE FÜR MITTAGSTISCHE IN EINRICHTUNGEN/GASTSTÄTTEN

Datum:

### Personal für Mittagstisch in Einrichtung/Gaststätte

Wer erledigt das?



Personen für Abstimmung mit Einrichtung/Gaststätte stehen fest.		<input type="checkbox"/>
Personen für Entgegennahme der Bestellung stehen fest.		<input type="checkbox"/>
Personen für die Ausgabe des Essens stehen fest.		<input type="checkbox"/>

### Organisatorisches

Wer erledigt das?



Person für das Einsammeln des Unkostenbeitrages ist benannt.		<input type="checkbox"/>
Anmelde- und Teilnehmerliste der Tischgäste liegt vor.		<input type="checkbox"/>
Fahrdienst ist informiert.		<input type="checkbox"/>
Wechselgeld ist vorhanden.		<input type="checkbox"/>
Geldtasche, Quittungsbuch und Stift liegen bereit.		<input type="checkbox"/>

### Rahmenprogramm

Wer erledigt das?



Verantwortliche für das Begleitprogramm stehen fest.		<input type="checkbox"/>
Die Höhe des Budgets für Honorare von Referent*innen wurde festgelegt.		<input type="checkbox"/>
Referent*in/Gruppenleitung ist informiert.		<input type="checkbox"/>
Programm ist mit Gruppenleitung abgesprochen.		<input type="checkbox"/>
Equipment für Programm ist besorgt.		<input type="checkbox"/>
Raum ist für das Rahmenprogramm vorbereitet.		<input type="checkbox"/>
Die notwendige Technik steht zur Verfügung.		<input type="checkbox"/>

### Fahrdienst

Wer erledigt das?



Auto ist vorhanden.		<input type="checkbox"/>
Fahrer*innen stehen fest und sind benachrichtigt.		<input type="checkbox"/>
Fahrgastliste und Adressen liegen vor.		<input type="checkbox"/>

### Öffentlichkeitsarbeit

Wer erledigt das?



OP, Hinterländer Anzeiger, Gemeindeblättchen etc. sind informiert.		<input type="checkbox"/>
Die Kirchengemeinden sind informiert.		<input type="checkbox"/>
Die ggf. vorhandene Homepage ist aktualisiert.		<input type="checkbox"/>
Handzettel/Flyer/Aushänge sind gedruckt und liegen bereit.		<input type="checkbox"/>
Handzettel/Flyer/Aushänge sind verteilt: Arztpraxen, Pflegedienste, Apotheken, Handel usw..		<input type="checkbox"/>
Aushang für Raum ist vorbereitet und aufgehängt.		<input type="checkbox"/>



### 3.2 Literaturverzeichnis

- Backes, B.; Maschke, M.; Wihr, U. (2018): Sport und Bewegung für Menschen mit Demenz.
- Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO) (Hrsg.) (2017): IN FORM Mittagstisch Startwoche – Dokumentation.
- Ebd. (Hrsg.) (2017): IN FORM Menüplaner – Mittagstisch.
- Ebd. (Hrsg.) (2015, 2. Aufl.): IN FORM MitMachBox.
- Ebd. (Hrsg.) (2015): 66 Tipps für ein genussvolles und aktives Leben.
- Ebd. (Hrsg.) (o. J.): Mittagstisch-Angebote für ältere Menschen erfolgreich organisieren. Auf Rädern zum Essen! IN FORM Leitfadentipp Mittagstisch.
- Ebd. (Hrsg.) (o. J.): Länger gesund und selbständig im Alter – aber wie? Potenziale in Kommunen aktivieren.
- Ebd. (Hrsg.) (o. J.): Nachbarschaftstische für ältere Menschen, Teil 1.
- Ebd. (Hrsg.): Fit im Alter – Gesund essen, besser leben. Homepage zu unterschiedlichen Themen. Online verfügbar unter: <https://im-alter-in-form.de>.
- Bundesinstitut für Risikobewertung BfR. (Hrsg.) (2020): Schutz vor Lebensmittelinfektionen im Privathaushalt.
- Ebd. (Hrsg.) (2020): Sicher verpflegt – Besonders empfindliche Personengruppen in Gemeinschaftseinrichtungen.
- Ebd. (Hrsg.) (2018): Hygieneregeln in der Gemeinschaftsgastronomie.
- Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFS-FJ) (2019): Frauen und Männer in der zweiten Lebenshälfte – Alterwandel im sozialen Wandel. Zentrale Befunde des Deutschen Alterssurveys (DEAS) 1996 bis 2017.
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.) (2019): Daten und Fakten zur Gesundheit älterer Menschen. Online verfügbar unter: [https://www.bzga.de/fileadmin/user\\_upload/PDF/pressemitteilungen/daten\\_und\\_fakten/Faktenblatt\\_Gesundes\\_Alter\\_Januar\\_2019.pdf](https://www.bzga.de/fileadmin/user_upload/PDF/pressemitteilungen/daten_und_fakten/Faktenblatt_Gesundes_Alter_Januar_2019.pdf).
- Ebd. (Hrsg.) (2016): Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung. Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung, Sonderheft 03.
- Ebd. (Hrsg.) (2015): Gesundheitsförderung und Prävention – Zugangswege älterer Menschen auf kommunaler Ebene. Wiederholungsbefragung des Deutschen Instituts für Urbanistik (2015), Sonderheft 02.
- Ebd. (Hrsg.) (2013): Lebensphase Alter gestalten – Gesund und aktiv älter werden. Nutzen und Praxis verhaltens- und verhältnisbezogener Prävention – KNP-Tagung in Zusammenarbeit mit dem BZgA-Arbeitschwerpunkt „Gesund und aktiv älter werden“ am 22. und 23. Mai 2012 in Bonn.
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung u.a. (Hrsg.) (2021): Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr.
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.) (2020): DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung mit „Essen auf Rädern“ und Senioreneinrichtungen.
- Ebd. (Hrsg.) (2019): Homepage zu unterschiedlichen Themen. Online verfügbar unter: <https://www.fitimalter-dge.de>.
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.) (2018): Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE.
- Deutscher Turner-Bund e.V. (Hrsg.) (2020): Bewegungsbroschüre für Ältere. Im Alter Aktiv und Fit Leben (AuF-Leben) in der Kommune – Gesundheitsförderung in der Lebenswelt Kommune.
- Ebd. (Hrsg.) (2015): Im Alter AUFLeben. Bewegungsförderung in der Kommune – Ein Handlungsleitfaden.
- Eisenburger, M. (1998): Aktivieren und Bewegen von älteren Menschen.
- Fachstelle Zweite Lebenshälfte (o. J.): Gemeinde-Mittagstisch. Werkzeugkoffer.
- Hessisches Ministerium für Soziales und Integration (Hrsg.) (2016): Gesundheitsbericht Hessen. Gesund leben – gesund bleiben. Wiesbaden.
- Hessisches Statistisches Landesamt (2021): Die Bevölkerung in Hessen am 31.12.2020 nach Alter, Geschlecht und Staatsangehörigkeit (bis zur Gemeindeebene). Online verfügbar unter: <https://statistik.hessen.de/zahlen-fakten/bevoelkerung-gebiet-haushalte-familien/bevoelkerung/tabellen>.
- Hessische Staatskanzlei (Hrsg.) (2016): Versicherungsschutz im Ehrenamt.
- Kreisausschuss des Landkreises Marburg-Biedenkopf und Magistrat der Universitätsstadt Marburg (Hrsg.) (2019): Präventionsplan „Gemeinsam für Gesundheit und Lebensqualität“. Eine integrierte Handlungsstrategie für den Landkreis Marburg-Biedenkopf und die Universitätsstadt Marburg.
- Landkreis Marburg-Biedenkopf/Stabsstelle Altenhilfe (Hrsg.) (2020): Ein Wegweiser. Älter werden im Landkreis Marburg-Biedenkopf.
- Naturschutzbund Deutschland (Hrsg.) (2018): Nationales Programm für nachhaltigen Konsum. Online verfügbar unter: <https://www.nabu.de/umwelt-und-ressourcen/oekologisch-leben/essen-und-trinken/bio-fair-regional/labels/15596.html>.
- Regionalfenster e.V. (Hrsg.): Regionalfenster. Online verfügbar unter: <https://www.regionalfenster.de>.
- Rütten, A. & Pfeifer, U. (Hrsg.) (2016): Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung.
- Universitätsstadt Marburg (2020): Älter werden in Marburg. Informationen für Seniorinnen und Senioren.
- Universitätsstadt Marburg (2020): Die Wende beginnt vor Ort. Ernährungsrat Marburg und Umgebung gegründet. Online verfügbar unter: <https://www.marburg.de/portal/meldungen/die-wende-beginnt-vor-ort-ernaehrungsrat-marburg-und-umgebung-gegruendet-900007500-23001.html>.
- Volkert, D.; Hesecker, H.; Stehle, P. (2012): Ernährungssituation von Seniorinnen und Senioren mit Pflegebedarf in Privathaushalten (Ern-SiPP-Studie). In: Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.) (2012): 12. Ernährungsbericht, S. 127-187.
- WHO (2011): Global recommendations on physical activity for health.