

# Nachbarschaftstische – Ein Thema für Sie?



## Um was geht's?

Wir wissen: viele Menschen in unserer Nachbarschaft wohnen und leben allein. Gerade im höheren Alter, wenn beispielsweise das Gehen oder klares Sehen schwer fallen, gestaltet sich auch das Kochen schwieriger. Hinzu kommt, dass es weniger Freude macht für sich alleine abwechslungsreich und lecker zu kochen.

Auf der anderen Seite ist gerade Kochen eine beliebte Tätigkeit bei Jung und Alt. Denn hier kann man nach Herzenslust interessante und schmackhafte Rezepte auswählen und der Kreativität freien Lauf lassen.

Mit Blick auf die steigende Zahl der älteren Menschen, insbesondere der hochaltrigen Menschen, und der Vorstellung, dass viele von ihnen alleine vor ihren Mahlzeiten sitzen, wird Folgendes deutlich: Viel mehr Freude und Geselligkeit könnte entstehen, wenn man gemeinsame Mittagsmahlzeiten hätte!



## Wie könnte es gehen?

Viele Varianten sind denkbar, um vor allem allein lebenden Menschen einen sogenannten **Nachbarschaftstisch** und damit Freude, Geselligkeit und eine leckere Mahlzeit zu ermöglichen:

- Eine Gruppe von Nachbarn findet sich zusammen, um gemeinsam zu kochen und zu essen nach dem Motto „Was dem Einzelnen nicht möglich ist, das schaffen viele“ (Friedrich Wilhelm Raiffeisen).
- Frauen, Männer oder Paare, die gerne kochen, teilen ihre Mahlzeit mit anderen aus der Nachbarschaft bzw. im Dorf, gemäß der Erkenntnis „Gemeinsam schmeckt's am besten!“.
- Eine Gruppe von Personen, „die sich noch von früher kennen“, verabredet sich wechselseitig in einem der beteiligten Haushalte zum Mittagessen.

Die Tischgemeinschaft ist ein spannendes Erlebnis, fördert das Wohlbefinden und stärkt mit köstlichen, abwechslungsreichen Gerichten die Gesundheit.

Das Projekt „Digital.Vital“ wird in Zusammenarbeit mit der BAGSO-Bundesarbeitsgemeinschaft für Senioren e.V., unter dem Dach von IN FORM Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung durchgeführt. Es wird gefördert vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



### Was soll geschehen?

Das Amt Hüttener Berge (Schleswig-Holstein) sowie der Landkreis Germersheim (Rheinland-Pfalz) und die Stadt Püttlingen (Saarland) möchten im Rahmen des Projekts „Digital.Vital“ (Digitales Seniorenportal und Nachbarschaftstische) insbesondere das Wohlbefinden und die Lebensqualität älterer Menschen verbessern.

Dazu gehört ganz besonders die Möglichkeit zur Teilhabe an Geselligkeit, Informations- sowie Erfahrungsaustausch und leckerem gemeinsamen Essen. Nachbarschaftstische bieten hier eine wunderbare Chance. Im Zeichen der Erweiterung von digitalen Angeboten für Senioren sollen die Nachbarschaftstische bald auch (- jedoch nicht nur -) online buchbar sein.



### Wie kann ich mich einbringen?

- Ein erster wichtiger Schritt ist es, möglichst vielen BürgerInnen von der Idee der Nachbarschaftstische zu berichten. Hier sollte man sich bewusst machen, wie viel es alleinlebenden Menschen bedeutet Mahlzeiten in Gesellschaft genießen zu können, vor allem wenn sie selbst nicht mehr so mobil sind.
- So kann das Interesse geweckt werden, einen Nachbarschaftstisch im Rahmen einer Erprobungsphase mit anzubieten.
- Die persönliche Ansprache hat eine besonders hohe Bedeutung für die Motivation von BürgerInnen. Manche Personen benötigen Zuspruch, um sich zu entscheiden.
- Interessierte und neugierig gewordene Personen, sollten sich bei Laura Kremeike, Amt Hüttener Berge melden.



### Wie geht's weiter?

- Anfang Februar 2021 wird, sofern es aus Aspekten des Infektionsschutzes möglich ist, eine unverbindliche Informationsveranstaltung zur Mitgestaltung des Angebotes von Nachbarschaftstische durchgeführt.
- Alle Bürgerinnen und Bürger die gerne Angebote für Nachbarschaftstische mit ausprobieren möchten, sind herzlich eingeladen an dieser Informationsveranstaltung teilzunehmen.
- Alle Interessentinnen und Interessenten, die sich gemeldet haben, erhalten eine persönliche Einladung.

### Wo erhalte ich Informationen?

Detaillierte Informationen erhalten Sie bei:



Amt  
Hüttener Berge

Laura Kremeike

Amt Hüttener Berge, Mühlenstraße 8, 24361 Groß Wittensee

Telefon: 04356/ 9949-103

E-Mail: [kremeike@amthb.de](mailto:kremeike@amthb.de)