



## 6. Präventionskonferenz am 12.07.2023

### Workshop Gesund aufwachsen

Praxisbeispiel: „Bewegungsangebote in den Projekten Kombi und der Stelle des Bewegungskordinators im Rahmen des Landesprogramms Sportland Hessen bewegt“

Referent\*innen: Hannah Görzel, Universitätsstadt Marburg, Fachdienst Sport und Maximilian Gade, Landkreis Marburg-Biedenkopf, Fachdienst Kultur und Sport

Moderation: Rolf Reul, Landkreis Marburg- Biedenkopf, Geschäftsstelle Initiative Gesundheit fördern – Versorgung stärken

### Resümee von Hannah Görzel und Maximilian Gade

Der Workshop der Lebensphase Gesund aufwachsen zum Thema „Bewegungsangebote in den Projekten KOMBINE und der Stelle des Bewegungskordinators im Rahmen des Landesprogramms Sportland Hessen bewegt“ bestand aus einem theoretischen und einem praktischen Teil. Im theoretischen Teil wurden aktuelle Angebote und Maßnahmen vorgestellt, die bereits in der Umsetzung sind. Im zweiten Teil konnten die 14 Teilnehmer\*innen des Workshops selbst kreativ werden und ihre Ideen und Anmerkungen zu verschiedenen Projekte sammeln, die sich noch in der Konzeptionsphase befinden und bspw. bereits von anderen Landkreisen umgesetzt werden. Die positive Resonanz und das aktive Engagement der Teilnehmer sprechen für den Nutzen des Workshops. Die Ideen und Anmerkungen der Teilnehmenden werden nun in die weitere Konzeption mit einbezogen. Nähere Informationen sind dem Vortrag zu entnehmen.

# 6. Präventionskonferenz

## Workshop: Gesund aufwachsen

Praxisbeispiel: Bewegungsangebote in den Projekten KOMBINE und der Stelle des Bewegungskoordinators im Rahmen des Landesprogramms Sportland Hessen bewegt

Universitätsstadt Marburg und Landkreis Marburg-Biedenkopf

Hannah Görzel und Maximilian Gade



Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

# SPORT VERNETZT

- Das Konzept geht auf ALBA Berlin zurück
- Durch Unterstützung der Auridis Stiftung konnte das Projekt und die Erfahrungen von ALBA Berlin auch bundesweit umgesetzt werden
- Kern der Idee ist es, dass qualifizierte Trainer\*innen aus den Sportvereinen motivierende Bewegungsangebote an Kitas und Schulen schaffen. So entwickeln junge Menschen schon früh Freude an Bewegung und pflegen im Optimalfall auch langfristig einen gesunden und aktiven Lebensstil als Freizeit- oder sogar einmal als Profisportler\*innen
- Es sollen sozialraumorientierte Netzwerke mit Kindertageseinrichtungen und Schulen etabliert werden, um insbesondere benachteiligten Kindern über das Projekt Zugänge zu Spiel-, Sport- und Bewegungsangeboten zu ermöglichen.
- Im Landkreis wird das Konzept in Stadtallendorf & Marburg umgesetzt



**SPORT**  
vernetzt

# SPORT VERNETZT

- Akteure und Rollen im sozialraumorientierten Sportkonzept

Akteure	Rolle
ALBA Berlin	Übernimmt die strategische und operative Beratung. Stellt sein erworbenes Know-How bestmöglich zur Verfügung.
Kommune/ Stadt/ Landkreis	Unterstützt durch finanzielle, räumliche und kommunikative Förderung und Vernetzung die Zusammenarbeit der involvierten Akteure
Bildungseinrichtungen	Bieten Plattformen für Angebote und schaffen Zugänge
Projektleiter*innen	Schafft Vernetzung zwischen beteiligten Institutionen, koordiniert Angebote und Personal
Sportverein	Setzt als Anker und Treiber am Standort das sozialraumorientierte Konzept um
Trainer*innen	Setzen Sportangebote in Kitas, Schulen und im Verein um

# SPORT VERNETZT - Stadtallendorf

- Neben dem TSV Eintracht Stadtallendorf ist auch Quartiersmanager Markus Hirth und die Stadtjugendpflege in das Netzwerk miteingebunden
- Am Standort wurden in 2022/23 7 verschiedene Angebote durchgeführt, die nicht nur institutionell stattgefunden haben
  - 6 gemischte Angebote und 1 Angebot für Mädchen (Klettern, Skaten, Kitasport Marienheim, Hula Hoop, Kitasport Kita Süd, Fußball mit Hortkids und Bewegungsangebot Waldschule im Kiosk)
  - Insgesamt wurden 224 Kinder bewegt, mit einer insgesamten Bewegungszeit von 330 Stunden



## „Sport Vernetzt“ Stadt Marburg

- Kooperation von ALBA Berlin, Stadt Marburg und BC Marburg
- **Sozialraumorientiertes Bewegungsprojekt** → Richtsberg
- Sportangebote an Kitas und Grundschulen schaffen
- Ziel: Kindern aus schwierigen Lebenslagen Sport und Verein näher bringen (auf Ganztagsangebote reagieren)
- Koordinator: Tom Leber, Moritz Zwick und Stefan Gnau
- 1.Halbjahr 22/23: 2 Kitas und ALS Grundschule am Richtsberg  
→ insgesamt bereits 14 AGs in Marburg
- Fortbildungsoffensive: Zusatzausbildungen mit ALBA am RI geplant und großes Event am, **14.07.2023**



# MOVEUMENTS - Fitnessbänke

- Die Fitnessbänke der Firma Moveuments sollen für mehr Bewegungsmöglichkeiten im öffentlichen Räumen zu sorgen.
- Sie bieten eine Vielzahl unterschiedlicher Übungsmöglichkeiten, von Kraft- und Balanceübungen bis hin zu Dehnungs- und Koordinationsübungen.
- Sie bieten allen Menschen die Möglichkeit, ihre Fitness zu verbessern und sich körperlich zu betätigen, unabhängig von Alter, Fitnesslevel oder finanzieller Situation
- Die ersten Bänke sind in Bad Endbach, Lahntal, Lohra, Münchhausen und Neustadt zu finden.



# Schaufenster Sport

- In Zusammenarbeit mit den Sportvereinen soll auf sportliche Aktivitäten im Landkreis aufmerksam gemacht werden
- Alle vier Monate soll eine Sportart im Landkreis hervorgehoben werden, die nicht so sehr im Fokus des öffentlichen Interesses steht.
- Das Öffentliche Bewusstsein für Bewegungs- und Gesundheitsförderung soll geschärft und eine niedrigschwelliges Angebot geschaffen werden, um in eine Sportart hinein zu schnuppern
- Bisher wurden 2. Schaufenster (Tanzen und Bogenschießen) durchgeführt, ab Juli startet das 3. mit der Sportart Wandern





**MARBURG**  
UNIVERSITÄTSTADT

# KOMBINE

**KOMMUNALE BEWEGUNGSFÖRDERUNG ZUR IMPLEMENTIERUNG DER NATIONALEN EMPFEHLUNGEN**

**Wer sind wir?**

Die Stadt Marburg wurde Anfang 2019 deutschlandweit als eine von sechs Modellkommunen für das Projekt KOMBINE ausgewählt. Das Ziel von KOMBINE ist es, Gesundheit und Bewegung ALLER Menschen in der Stadt Marburg zu fördern – unabhängig von Alter, kulturellem Hintergrund oder sozialem Status. Hierfür werden bereits bestehende Strukturen ausgebaut und Akteure vernetzt sowie bedarfsorientierte und praxisnahe Angebote als Ergänzung geschaffen.

## HIER BEWEGT SICH WAS!

**KOMBINE**

- Offene Bewegungsangebote und Aktionstage
- KOMBINE - Übungsleiter\*innen
- Fortbildungs-offensive
- KOMBINE Bewegungs-bus
- Shuttle Service
- Sport und Flüchtlinge
- Sport-Coaches
- BOXPROJEKT für Jugendliche
- Bewegungsprojekt für Senior\*Innen: "Gemeinsam geht alles besser - Marburger Bewegungspatenschaften"
- ALLE sollen schwimmen können
- Mehrgenerationen-bewegungsplatz
- Belegung von Bewegungs- und Bouleplätzen
- Kinder- und Jugendtriathlon
- Gutschein für Vereinsmitgliedschaft bei Einschulung
- Radfahr-kurse

**Werde ein Teil von uns!**

- KOMBINE Übungsleiter\*in
- "Ggab" Bewegungspat\*in für Senior\*innen
- Sport - Coach für Migrant\*innen
- Schwimmlehrer\*in oder Schwimmassistent\*in
- Verschiedene Honorartätigkeiten (Koordination, Grafik, Unterstützung bei Veranstaltungen, etc.)

**Haben wir dein Interesse geweckt? Dann melde dich bei:**

Hannah Görzel  
06421 201-1064  
hannah.goerzel@marburg-stadt.de  
kombine@marburg-stadt.de

# Offene Bewegungsangebote und Aktionstage

## → KOMBINE-Bewegungsbus

### Wöchentliches Programm in den KOMBINE-Stadtteilen

- Yoga
- Fußball
- Lauffreunds und Spaziergänge
- „alte und neue Spiele“
- Zumba
- Rückenfitness
- Gymnastik und Athletik
- u.v.m.

### Aktionstage an den Wochenenden

### Rund 30 KOMBINE Übungsleiter\*innen

- ohne Anmeldung
- kostenlos
- Einstieg jederzeit möglich
- für ALLE offen 😊

→ Öffentlichkeitsarbeit:  
Motivieren, Inspirieren  
→ Spaß an Bewegung:  
Mitmachen, Ausprobieren,  
Kennenlernen



## KOMBINE „Schwimmoffensive“

→ Ziel: **ALLE** sollen schwimmen können!

- Zusätzliche **Anfänger\*innen-Schwimmkurse**
- Ausbildung neuer Schwimmübungsleiter\*innen in Kooperation mit der Uni Marburg, dem DLRG und dem VfL Marburg (**aktuell Pool von 20 fertig ausgebildeten Schwimm-ÜL**)
- Startschuss 07.11.2022: **7 neue Schwimmkurse**, mit **je 2h pro Woche** Schwimmunterricht für 8 Wochen
- Kurse: Nov/Dez 2022, Jan/Feb/März 2023; weitere geplant Mai/Juni 2023
- Ab 24.02.2023: Kurse für Erwachsene in Wehrda (Migrantinnen & Migranten); mit Kinderbetreuung

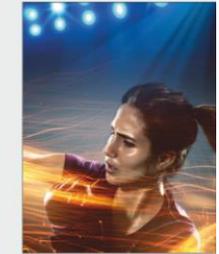
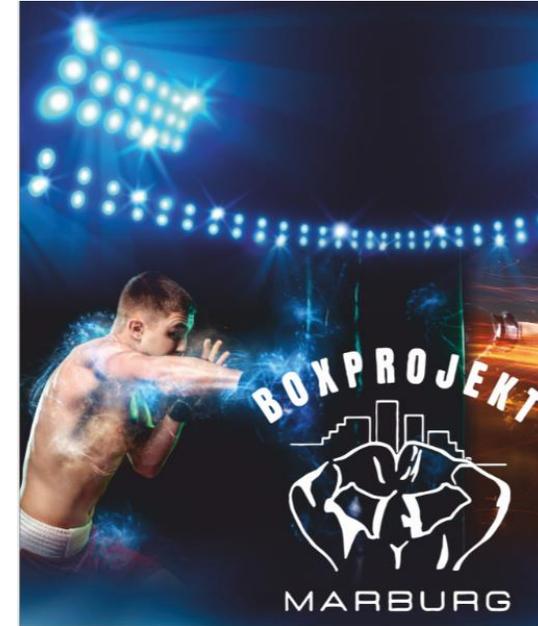


**KOMBINE**  
Kommunale Bewegungs-  
förderung zur Implementierung  
der Nationalen Empfehlungen



## BOXPROJEKT für Kinder und Jugendliche

- Kooperation der Stadt Marburg, des Sportkreis Marburg-Biedenkopf & 1. Boxclub Marburg
- Sportpädagogisches Projekt
- Für Kinder/Jugendliche ab ca. 8 Jahren
- Leitung: Patrick Karger und Tanja Bieberich
- Start: 01.07.2021
- regelmäßige Trainingstermine



# Familientriathlon



- Sonntag 15.05.2022
- 155 glückliche Teilnehmer\*innen
- Spiel, Spaß und Bewegung! → ohne Zeitmessung
- Kindertriathlon Mini (50m/1,5km/200m)
- Kindertriathlon Maxi (100m/3,25km/800m)
- Familientriathlon (Mini oder Maxi; 2-4 Teilnehmer)
- bis ca. 14 Jahre

## Evaluation:

- Feedbackgespräch mit allen Beteiligten zeitnah nach der Veranstaltung



## Zukunftspaket



- einjähriges Programm mit hohen Beteiligungs- und Partizipationsabsichten vom BMSFSJ/Abteilung Jugend
- ZP soll Impulse setzen, damit Kinder und Jugendliche aufholen können, was sie während der Pandemie versäumt haben  
→ Räume für Teilhabe und Engagement erhalten
- Zwei bewegungsbezogene Projekte in Marburg:
  1. Weiterentwicklung GGS – BMX Strecke/Pumptrack: Workshop am 19.07.23 ab 15.00 Uhr
  2. Special Sport Events – Open Sunday: jeden ersten So im Monat an der RGS Halle am RI



19. JULI '23  
15.00 - CA.  
17.30 UHR

**PLANUNGSWORKSHOP  
BMX BIKEPARK**

**PUMPTRACK** im Georg-Gassmann-Stadion  
Leopold-Lucas-Str. 46B Marburg

komm vorbei und bring  
deine Ideen ein :)

Kontakt: Hannah Görzel  
kombine@marburg-stadt.de  
und 06421 201 1064

**KOMBINE**  **DAS ZUKUNFTS-PAKET**

**KOSTENLOS**

**WIR ÖFFNEN DIE  
TURNHALLE FÜR EUCH!**

TURNHALLE DER GESAMTSCHULE RICHTSBERG

**Für jedes Alter und  
Familien!**

Ohne Anmeldung!

**START: 7. MAI**  
Jeden ersten  
Sonntag im  
Monat  
von 10-14 Uhr

\*Eltern halten für ihre Kinder!



# Projektideen

Universitätsstadt Marburg und Landkreis Marburg-Biedenkopf  
Hannah Görzel und Maximilian Gade



Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

## Gutschein für Vereinsmitgliedschaft

- Idee: Kinder bekommen einen Gutschein für eine Vereinsmitgliedschaft ihrer Wahl....
- .....für ein Jahr geschenkt
- ....wenn sie noch keine Mitgliedschaft haben
- ....bei der Schuleingangsuntersuchung
- .....weiteres? 😊
  
- Noch in der Entstehung!



# Schulhof in Bewegung

- **Kurzbeschreibung:** Die in die Maßnahmen eingebundenen Übungsleiter\*innen sollen auf Basis ihrer Qualifikation ein vielfältiges Bewegungs- und Sportangebot, bspw. unter dem Namen FUNSports anbieten, welches sich an den Gegebenheiten vor Ort und dem teilnehmenden Personenkreis orientiert.
- **Ziele:** Kinder und Jugendliche entwickeln Freude an Bewegung. Entsprechend wird der Zugang zu Angeboten gefördert und ausgebaut, sowohl im Umfeld als auch im Naturraum
- **Zielgruppe:** Jugendliche im Alter von 12 – 17 Jahren
- **Organisation:** Landkreis Marburg-Biedenkopf (Fachbereich Gesundheitsamt & FD Kultur & Sport), Beteiligte Schule & Staatliches Schulamt
- **Kooperationspartner:** Sportvereine, Philipps-Universität Marburg



# Vom Faultier zum Lauftier

- **Kurzbeschreibung:** Faultier Faulchen möchte sich zum Lauftier entwickeln. Dafür braucht es die Unterstützung der Mädchen und Jungen, die in einem Sammelheft Punkte sammeln können. Die Sammelpunkte, die die Kinder für sportliche Aktivitäten und Bewegung bekommen, motivieren ihn und helfen ihm zum Lauftier zu werden
- **Ziele:** Die Aktion "Vom Faultier zum Lauftier" dient der Gesundheitsförderung und soll für mehr Bewegung bei Grundschulkindern sorgen.
- **Zielgruppe:** Kinder
- **Organisation:** Landkreis Gießen
- **Kooperationspartner:** Sportvereine, Sportkreise, Schulen & Eltern



# Kontaktdaten und weitere Informationen

**Landkreis Marburg-Biedenkopf**

**Fachdienst Kultur und Sport**

Maximilian Gade, Bewegungskordinator

Email: [GadeM@marburg-biedenkopf.de](mailto:GadeM@marburg-biedenkopf.de)

Tel.: 06421 405-1596

Mail: [sport@marburg-biedenkopf.de](mailto:sport@marburg-biedenkopf.de)



## Kontakt Daten und weitere Informationen

### KOMBINE Marburg

Hannah Görzel: Projektkoordination  
E-Mail: [Hannah.Goerzel@marburg-stadt.de](mailto:Hannah.Goerzel@marburg-stadt.de)  
Tel.: 06421 201 1064

Mail: [kombine@marburg-stadt.de](mailto:kombine@marburg-stadt.de)  
Instagram: [unistadt\\_marburg](https://www.instagram.com/unistadt_marburg)



# Workshop: Gesund aufwachsen Arbeitsphase 😊

Praxisbeispiel: Bewegungsangebote in den Projekten KOMBINE  
und der Stelle des Bewegungskoordinators im Rahmen des  
Landesprogramms Sportland Hessen bewegt

Universitätsstadt Marburg und Landkreis Marburg-Biedenkopf

Hannah Görzel und Maximilian Gade



Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



## 6. Präventionskonferenz am 12.07.2023

### Workshop Gesund bleiben

Praxisbeispiel: „Bildungsurlaub für pflegende Angehörige“

Referent\*innen: Ulrike Lux, Universitätsstadt Marburg, Pflegebüro/Fachstelle für Wohnberatung

Moderation: Rahel Häcker, Universitätsstadt Marburg, Gesunde Stadt Marburg

#### Resümee von Rahel Häcker

Der Workshop zur Lebensphase „Gesund bleiben“ befasste sich mit der Maßnahme „Bildungsurlaub für pflegende Angehörige“, der von der VHS Marburg und der VHS des Landkreises mit Unterstützung der Initiative angeboten wird. Vorgestellt wurde die Maßnahme von Frau Lux vom Pflegebüro Marburg, die an der Entwicklung des Konzeptes und bei der Umsetzung der Maßnahme beteiligt ist.

Im Workshop wurde über die Inhalte des BUs informiert und daran anschließend in einer offenen Austauschrunde über Erfahrungen, Wünsche, Erwartungen sowie Befürchtungen in Bezug auf Pflege, die damit einhergehen können, eingegangen. Die Teilnehmenden konnten Ideen zur besseren Verbreitung und Annahme des Angebotes einbringen, z.B. zur Erreichung von Menschen mit Migrationsgeschichte.

## 6. Präventionskonferenz am 12.07.2023

### Workshop Gesund altern

Praxisbeispiel: „Das Förderprogramm gesundheitsfördernde Mittagstischangebote im ersten Jahr: Wofür werden Fördermittel eingesetzt und welche Erfahrungen machen die Akteur\*innen?“

Referent\*innen: Elisabeth Bender, Dieter Trümpert (Wir für uns Neustadt), Schwester Elfriede M. Gollbach und Anna Nebel-Klüh, Haus der Begegnung St. Vinzenz Marburg

Moderation: Katharina Erbeck, Landkreis Marburg-Biedenkopf, Team Pflegestützpunkte und Altenplanung und Dr. Heinrich Grebe, Universitäts-stadt Marburg, Fachdienst Altenplanung

### Resümee von Katharina Erbeck und Heinrich Grebe

Im Workshop der Lebensphase *Gesund Altern* wurde diese bereits erfolgreich eingeleitete Maßnahme des Ziels *Die Lebensübergänge von Älteren werden präventiv gestaltet* vorgestellt.

Einleitend gab eine der Autor\*innen, Elisabeth Bender, einen Einblick in Entstehung und Kernaussagen des zugrunde liegenden Leitfadens.

Auf Grundlage gesammelter Eindrücke und Anregungen im Rahmen erfolgter Antragstellung, wurde im Anschluss das angepasste, vereinfachte Antragsformular kurz umrissen. Was kann gefördert, was nicht?

Zentraler Inhalt und spannender Ausgangspunkt für die Diskussion und Austausch der Workshop-Teilnehmer\*innen, waren die Praxiseinblicke aus bereits geförderten Mittagstischangeboten. Hier berichteten Schwester Elfriede M. Gollbach (St. Vinzenz, Marburg) und Dieter Trümpert (Wir für Uns! e.V. Neustadt). So wurden im Anschluss Verabredungen für gegenseitige Besuche untereinander gemacht und innovative Ideen angedacht, wie sich Mittagstische besser finanzieren lassen.

### Erfahrungen und Vorgehensweisen für die Einbindung von bewegungs- und gesundheitsfördernden Programmpunkten in den Ablauf von Mittagstischen:

- z.T. werden bei lokalen Mittagstischen Bewegungs- und Aktivitätseinheiten (wie etwa körperliche Übungen und gemeinsames Malen und Gestalten) vor oder nach dem Essen durchgeführt und von den Besucher\*innen sehr gerne angenommen – dies ist z.B. bei dem Mittagstisch des Hauses der Begegnung St. Vinzenz der Fall
- bei anderen Mittagstischen wurde die konkrete Form der Einbindung sowie die inhaltliche Ausgestaltung von Bewegungs- und Aktivitätseinheiten sukzessive mit den Teilnehmer\*innen



des Mittagstisches erprobt bzw. entwickelt – dies ist etwa in Neustadt so, wo nun zum Einstieg in den Mittagstisch ältere Musiktitel gespielt werden, die dann später als Aufhänger für erinnerungsorientierte Gruppengespräche (Reminiszenz) dienen

- die Teilnehmer\*innen des Workshops weisen in der weiteren Diskussion grundsätzlich auf die Beobachtung hin, dass v.a. männliche Besucher von Mittagstischen einigen bewegungsbezogenen Aktivitäten (z.B. (Sitz-)Tanz) eher ablehnend gegenüberstehen
- als weitere Idee für eine kognitiv und körperlich anregende Tätigkeit, die auf eine gruppen- bzw. geschlechterübergreifende Akzeptanz der Besucher\*innen von Mittagstischen treffen könnte, wurde der Ansatz einer sitzenden Stadtführung (gestützt auf Fotografien der betreffenden Örtlichkeit) genannt, in die sich neben erinnernd-erzählenden Komponenten auch Bewegungselemente (symbolisches „Mitgehen“ durch Beinbewegungen auf dem Platz) gut integrieren lassen
- Ausflüge und Exkursionen zu Zielorten, an denen Kenntnisse über gesundheits- bzw. ernährungsbezogene Themen vermittelt werden, stoßen Mittagstisch-übergreifend auf positive Resonanz: so sind an versch. Stellen Fahrten zu regionalen Erzeugern von Lebensmitteln (z.B. Hof Fleckenbühl, Brücker Mühle) geplant
- Ideen für Impulse für die Gestaltung von bewegungsbezogenen Aktivitäten und die Verfügbarkeit von qualifizierten Trainer\*innen/Referent\*innen werden immer wieder angefragt; hier kann ein Kooperieren mit örtlichen Sportvereinen, Fitnessstudios oder auch Altenpflegeeinrichtungen interessant sein, da hier ggf. bereits Personen tätig sind, die entsprechend fortgebildet sind oder sich eine entsprechende Fortbildung vorstellen können. Siehe z.B. „Qualifizierung als Bewegungs-trainer\*in für hochaltrige Menschen“ (<https://sporterlebnisse.de/Veranstaltung/cm6357da9d4642c.html>)
- eine Antragstellung zu dem von Landkreis und Stadt aufgelegten Förderprogramm für gesundheitsfördernde Mittagstische ist weiterhin möglich, gerne können für Neuaufträge die Teile der o.g. Ansätze aufgegriffen werden – Katharina Erbeck und Heinrich Grebe stehen bei Bedarf für eine beratende Begleitung der Entwicklung von Anträgen zur Verfügung

#### sonstige Hinweise:

- eine finanzielle Unterstützung der Anschaffung von Küchenutensilien ist im Rahmen des Förderprogramms nicht möglich – lokale Ausleihangebote (z.B. die Marburger „AusleihBar“: <https://solidarburg.de/ausleihbar-1/>) bieten hier aber ggf. die Gelegenheit, kostenlos oder sehr kostengünstig auf entsprechende Gerätschaften zurückzugreifen, die auch bei der Zubereitung gesundheitsfördernder Lebensmittel hilfreich sein können
- Stadt und Landkreis sehen vor Ideen und Impulse dieser Art weiter zu sammeln und in Form eines Informationsblattes zusammenzuführen, welches im Rahmen der Antragstellung/Beratung Verwendung finden kann

# „Tischlein deck dich!“

Ein Leitfaden für die Planung und  
Umsetzung von Mittagstischen als  
präventives Angebot im Seniorenbereich im  
Landkreis Marburg–Biedenkopf



6. Präventionskonferenz

Elisabeth Bender

Dipl.Geront./Dipl.oec.troph.

Marburg, 12.07.2023

# Gesundheitsfördernde Mittagstisch-Angebote

---

## Überblick:

- ▶ Ziel der Mittagstisch-Angebote und des Leitfadens
- ▶ Organisationsformen der Mittagstisch-Angebote
- ▶ Mittagstisch-Angebot sinnvoll umsetzen



# Gesundheitsfördernde Mittagstisch-Angebote

---



- ▶ Gesundheitsfördernde Mittagstische sind ein präventives Angebot für ein gutes, selbstbestimmtes und aktives Altwerden in der Kommune und im vertrauten Umfeld
- ▶ Zielgruppe der über 65jährigen
- ▶ Ziel des Leitfadens
  - Gesundheit fördern – Versorgung stärken
  - Unterstützung der Akteure im Landkreis und der Universitätsstadt Marburg präventive Angebote umzusetzen

# Mittagstisch-Angebote umsetzen



## ► Organisationsformen der Mittagstisch-Angebote

Organisationsform 1	Zubereitung der Speisen durch den Träger, Haupt- und Ehrenamtliche, ggf. mit Hilfe der Senior*innen
Organisationsform 2	Kooperation mit einem Menüservice/Caterer
Organisationsform 3	Angebot / Zusammenarbeit mit zentral gelegenen Gemeinschaftsküchen wie stationären Pflegeeinrichtungen oder in Zusammenarbeit mit Gaststätten

# Mittagstisch-Angebote umsetzen

---



- ▶ Bedarf der Zielgruppe klären
- ▶ Strukturen vor Ort klären
- ▶ Wer könnte das Projekt anstoßen?
- ▶ Welche Organisationsform wäre umsetzbar?
  - Anforderungen an die Räumlichkeiten
  - Engagierte Freiwillige (Anzahl, Fähigkeiten etc.)
  - Potentieller Träger
  - Kooperationspartner ins Boot holen
  - Finanzierung
- ▶ Gut zu wissen
  - Gesunde Ernährung, Speiseplanung
  - Rahmenprogramm organisieren

---

**Vielen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit!**





LANDKREIS



 **MARBURG**  
BIEDENKOPF

**Gesundheit** *fördern*  
**Versorgung** *stärken*

**GESUNDE**  
**STADT**



**MARBURG**  
UNIVERSITÄTSSTADT

6. Präventionskonferenz am 12.07.2023 – Workshop „Gesund altern“

# Das Mittagstisch-Förderprogramm im ersten Jahr

**Team Pflegestützpunkte und Altenplanung, Landkreis Marburg-Biedenkopf**

Katharina Erbeck

**Fachdienst Altenplanung, Universitätsstadt Marburg**

Dr. Heinrich Grebe

# Das Mittagstisch-Förderprogramm im ersten Jahr

- I. Mittagstische als Orte für Prävention und Gesundheitsförderung**
- II. Förderprogramm Mittagstische: Einsichten aus dem Antragsverfahren**
- III. Handlungsansätze und Erfahrungsaustausch mit „WIR für UNS!“, Neustadt und dem Haus der Begegnung St. Vinzenz, Marburg**

LANDKREIS



 MARBURG  
BIEDENKOPF

Gesundheit fördern  
Versorgung stärken



**MARBURG**  
UNIVERSITÄTSSTADT

# Das Mittagstisch-Förderprogramm im ersten Jahr

## I. Mittagstische als Orte für Prävention und Gesundheitsförderung

### **TISCHLEIN DECK DICH!**

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



# Das Mittagstisch-Förderprogramm im ersten Jahr

## II. Förderprogramm Mittagstische: Einsichten aus dem Antragsverfahren



## Das Mittagstisch-Förderprogramm im ersten Jahr

### III. Handlungsansätze und Erfahrungsaustausch mit „WIR für UNS!“, Neustadt und dem Haus der Begegnung St. Vinzenz, Marburg

LANDKREIS



 MARBURG  
BIEDENKOPF

Gesundheit fördern  
Versorgung stärken



**MARBURG**  
UNIVERSITÄTSSTADT

## Das Mittagstisch-Förderprogramm im ersten Jahr

- **Wie setzt sich der Mittagstisch zusammen?**
- **Welche Aktivitäten werden mit den Fördermitteln umgesetzt?**
- **Wie werden diese Aktivitäten angenommen?**
- **Wie gelingt die Verbindung von Mittagstischen und Präventionsangeboten?**

LANDKREIS



 **MARBURG**  
BIEDENKOPF

Gesundheit fördern  
Versorgung stärken



**MARBURG**  
UNIVERSITÄTSSTADT

# Vielen Dank!

Kontakt:

[erbeckk@marburg-biedenkopf.de](mailto:erbeckk@marburg-biedenkopf.de)  
[heinrich.grebe@marburg-stadt.de](mailto:heinrich.grebe@marburg-stadt.de)

LANDKREIS



 MARBURG  
BIEDENKOPF

Gesundheit fördern  
Versorgung stärken



**MARBURG**  
UNIVERSITÄTSSTADT