Vernetzungsstelle Seniorenernährung Hamburg

Ein Newsletter von IN FORM – Ausgabe 02/2025

Liebe Leserinnen und Leser,

wir freuen uns, Ihnen die zweite Ausgabe des Newsletters der Vernetzungsstelle Seniorenernährung Hamburg zu senden.

Zweimal jährlich informieren wir Sie in unserem Newsletter über Aktivitäten und Angebote der Vernetzungsstelle, berichten zu aktuellen Themen rund um die Seniorenernährung und weisen auf Veranstaltungen hin.

Herzliche Grüße
Silke Bornhöft und Silke Hoops

Ihr Team der Vernetzungsstelle Seniorenernährung Hamburg

Leiten Sie den Newsletter gerne weiter.
Hier können Sie sich zum Newsletter anmelden.

Inhalt

Aus der Vernetzungsstelle

Termine

Aktuelles und Wissenswertes

Aus der Vernetzungsstelle

Wir haben ein Logo!

Vielleicht ist es Ihnen schon in der Kopfzeile des Newsletters aufgefallen, das neue Logo der Vernetzungsstelle Seniorenernährung. Wir freuen uns, Ihnen damit künftig noch sichtbarer zur Seite zu stehen.

Wir unterstützen Sie bei der Umsetzung von Kochgruppen und Mittagstischen

Ältere Menschen sind besonders von Einsamkeit betroffen. Mittagstische, Kochgruppen für Alleinlebende ab 65+ oder andere Angebote rund um „Essen und Trinken“ sind eine gute Möglichkeit, älteren Menschen soziale Teilhabe zu ermöglichen. Planen Sie ein Angebot in Ihrem Stadtteil oder möchten Sie ein bestehendes Angebot ausbauen? Die Vernetzungsstelle Seniorenernährung Hamburg unterstützt und begleitet Sie bei Ihrem Vorhaben und schult Multiplikator:innen vor Ort, damit sie zukünftig eigenständige Angebote durchführen und weiterentwickeln können. Haben Sie Interesse?
Sprechen Sie uns gerne an.

Jetzt mitmachen: Umfrage zur Seniorenernährung in Hamburg

Die Vernetzungsstelle Seniorenernährung Hamburg möchte ihre Angebote weiterentwickeln und bittet um Ihre Unterstützung. Die Umfrage richtet sich an Senior:innen, Angehörige und Interessierte. Die Teilnahme dauert nur ca. 10 Minuten, ist anonym und hilft dabei, zukünftige Angebote noch besser auszurichten.
Zur Umfrage

Termine

07.10.2025 | Online-Veranstaltung zum Tag der Seniorenernährung

Unter dem Titel "**Zusammen is(s)t man weniger allein – Durch gemeinsame Mahlzeiten soziale Teilhabe im Alter fördern**" laden die Vernetzungsstellen Bayern, Brandenburg, Hamburg, Rheinland-Pfalz, Sachsen-Anhalt und Thüringen zu ihrem Online-Fachtag im Rahmen der Tage der Seniorenernährung ein.
Im Mittelpunkt steht die Frage, wie Mittagstische und Kochgruppen dazu beitragen können, Ernährungskompetenz zu stärken und Einsamkeit im Alter entgegenzuwirken.
Freuen Sie sich auf inspirierende Praxisbeispiele, hilfreiche Tipps sowie umfangreiche Materialien zur Planung und Umsetzung gemeinsamer Essensangebote. Nutzen Sie außerdem die Gelegenheit, sich auszutauschen und neue Kontakte zu knüpfen.

Veranstalterin: Vernetzungsstelle Seniorenernährung Hamburg
Mehr Informationen und Anmeldung

04.11.2025 | Diabetes verstehen – Mehr Lebensqualität durch bewusste Ernährung

Im Fokus steht das Thema Diabetes im Alter und wie eine bewusste Ernährung den Umgang damit erleichtern kann. Diabetes stellt eine Herausforderung dar, doch mit der richtigen Ernährung lässt sich viel bewirken. In der Veranstaltung werden Wege aufgezeigt, wie die Lebensqualität älterer Menschen durch bewusste Ernährung und ein gutes Diabetesmanagement verbessert werden kann.
Sie erhalten Informationen rund um die Erkrankung Diabetes und ihre Folgen. Wir zeigen wir Ihnen, welche Lebensmittel besonders geeignet sind und wie Sie den Speiseplan abwechslungsreich und gesund gestalten können.
Seien Sie dabei und profitieren Sie von wertvollen Tipps für Ihren Alltag.

Veranstalterin: Vernetzungsstelle Seniorenernährung Hamburg
Mehr Informationen und Programm

Aktuelles und Wissenswertes

Frisch serviert: Filme der Deutschen Gesellschaft für Ernährung mit Tipps zur Verpflegung älterer Menschen

Von mehr Vollkorn bis weniger Fleisch: Stöbern Sie hier in einer Auswahl an Filmen zu verschiedenen Themen und oft gestellten Fragen rund um die Gestaltung einer gesundheitsfördernden und nachhaltigen Seniorenverpflegung. Die Filme richten sich an Verantwortliche und Praktiker:innen in der Gemeinschaftsverpflegung sowie an pflegende Angehörige.

Weiterlesen

„DGE-Praxiswissen“ – Aktualisierte Broschüren für Pflegende älterer Menschen

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hat die vier Broschüren „Essen und Trinken im Alter“, „Essen und Trinken bei Demenz“, „Essen und Trinken bei Kau- und Schluckstörungen im Alter“ und „Mangelernährung im Alter“ an aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse sowie Entwicklungen rund um den Ernährungs- und Verpflegungsalltag angepasst. Sie richten sich an alle, die für die Ernährung im Privathaushalt bzw. die Verpflegung älterer Menschen mit „Essen auf Rädern“ oder in Senioreneinrichtungen verantwortlich sind und diese mitgestalten.

Weiterlesen

Fachtagung Bewegtes Leben - fit und mobil im Alter 2025

16. November 2025, Haus des Sports, Schäferkampsallee 1, 20357 Hamburg

„Der Mensch bewegt sich nicht weniger, weil er alt wird. Er wird alt, weil er sich weniger bewegt. Also beweg dich!“ (Gustav-Adolf Schur)

Die 9. Fachtagung „Fit und mobil im Alter“ lädt herzlich ein, neue Impulse für die Arbeit mit älteren Menschen zu entdecken! In diesem Jahr gibt es ein spannendes Programm mit Indoor- sowie Outdoor-Angeboten, gefüllt mit Ideen und wertvolle Anregungen, um Senior*innen bis ins hohe Alter durch Bewegung zu aktivieren. Lernen Sie innovative Übungen und Programme kennen, die speziell auf die Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt sind.
Fit und mobil richtet sich an alle Menschen in Sportvereinen oder Einrichtungen, die die Freude an Bewegung in den verschiedenen Lebensphasen des Alters fördern möchten.

Weiterlesen

Über IN FORM

IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern.
Weitere Informationen unter: www.in-form.de.

Über die Vernetzungsstelle Seniorenernährung

Die Vernetzungsstelle Seniorenernährung Hamburg wurde im Rahmen des Nationalen Aktionsplans IN FORM gegründet. Sie wird vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und der Behörde für Arbeit, Gesundheit, Soziales, Familie und Integration (Sozialbehörde) gefördert. Die Vernetzungsstelle Seniorenernährung ist bei der Hamburgischen Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e.V. (HAG) angesiedelt.

Gefördert durch:
Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft
Hamburg | Sozialbehörde
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Copyright © 2023 Hamburgische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e. V., All rights reserved.

Impressum:
Hamburgische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e. V.
Hammerbrookstraße 73 | 20097 Hamburg | Telefon: 040 288 03 64-0 | Fax: 040 288 03 64-29
E-Mail: seniorenaehrung@hag-gesundheit.de | Internet: www.hag-gesundheit.de/seniorenernaehrung

Verantwortlich: Petra Hofrichter
Redaktion: Silke Bornhöft, Silke Hoops, Stephanie Schluck

Vereinsregister/Amtsgericht HH VR 5888
Vorsitz | Prof. Dr. Susanne Busch
Geschäftsführung:
Fachliche Leitung | Petra Hofrichter
Wirtschaftliche Leitung | Alexis Malchin

Wenn Sie diese E-Mail weitergeleitet bekommen haben und in den Verteiler aufgenommen werden wollen, melden Sie sich mit unserem Online-Formular an.

Bildnachweise:
Titelbild – iStock / wavebreakmedia
Bild "Aus der Vernetzungsstelle" von l. nach r. – iStock: Inside Creative House / AND-ONE / Halfpoint
Bild "Aktuelles und Wissenswertes": iStock / Alvarez
Bild "Termine": pixabay / webandi
Kalender-Icon: calendar-days-solid by fontawesome