Schauen Sie sich diese E-Mail in Ihrem Browser an.

IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

hag
Hamburgische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e.V.

Vernetzungsstelle Seniorenernährung Hamburg

Ein Newsletter von IN FORM – Ausgabe 01/2025

Liebe Leserinnen und Leser,

wir freuen uns, Ihnen die neue 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

Ihr Team der Vernetzungsstelle Seniorenernährung Hamburg
Silke Bornhöft und Mia Schafmeister

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

Inhalt

Aus der Vernetzungsstelle

Termine

Aktuelles und Wissenswertes

Aus der Vernetzungsstelle

Die Modellprojekte der Vernetzungsstelle sind in vollem Gange. Seit Herbst 2024 unterstützen wir zwei Seniorentreffpunkte bei der Umsetzung einer Kochgruppe für alleinlebende Senior:innen. Die Kursleitungen arbeiten mit einer praxisnahen Handreichung, die nicht nur saisonale Rezepte, sondern auch wertvolle Materialien und Hintergrundwissen bereithält.
Zudem unterstützen wir aktiv bei dem Aufbau von Mittagstischen – wir vermitteln Kontakte und helfen Einrichtungen, passende Lösungen zu finden.
Möchten Sie ebenfalls eine Kochgruppe oder einen Mittagstisch ins

Leben rufen? Dann melden Sie sich bei uns – wir unterstützen Sie gerne! seniorenernaehrung@hag-gesundheit.de

Termine

26.03.2025 | Gruppendynamische Prozesse Teil II

Im letzten Termin unserer Schulungsreihe widmen wir uns erneut dem Thema Gruppendynamik. Viele Menschen sind es nicht gewohnt, gemeinsam zu kochen, und es erfordert gezielte Begleitung und Anleitung, um in der kurzen verfügbaren Zeit ein Gruppengefühl entstehen zu lassen. Ein zentrales Merkmal von Kochgruppen ist ihre wechselnde Besetzung. Das bedeutet, dass grundlegende Inhalte und Abläufe immer wieder neu vermittelt werden müssen. Diese Wiederholung stellt eine besondere Herausforderung für die Leitung dar, die einerseits flexibel agieren, andererseits aber auch klare Strukturen schaffen muss.

Veranstalterin: Vernetzungsstelle Seniorenernährung Hamburg

Mehr Informationen und Anmeldung

09.04.2025 | Lebensende mit Demenz – Wie können wir sterbende Menschen mit Demenz gut

verstehen und begleiten?

2024 haben sich die Fachstelle Leben mit Demenz in Hamburg und Akteur:innen der Demenz- sowie der Hospiz- und Palliativarbeit aus Hamburg gemeinsam auf den Weg gemacht, um die Begleitung sterbender Menschen mit Demenz in den Blick zu nehmen.
Denn: Es gibt für uns alle erhebliche Herausforderungen. Die beginnende Sterbephase wird bei Menschen mit Demenz oft nicht erkannt. Sie müssen dadurch mit weniger Begleitung auskommen und werden oftmals noch ins Krankenhaus eingewiesen. Hier soll angesetzt und miteinander gelernt werden, wie die letzte Lebenszeit für Betroffene, Angehörige und Pflegepersonal zufriedenstellender gestalten werden kann.
Der Fachtag bietet Vorträge und Workshops mit hilfreiches Wissen und richtet sich insbesondere Pflegekräfte aus dem stationären und ambulanten Bereich.

Veranstalterin: Fachstelle Leben mit Demenz Hamburg

Mehr Informationen und Anmeldung

10.04.2025 | Damit Essen und Trinken wieder Freude machen – Mangelernährung vorbeugen und Wohlbefinden steigern

Mit zunehmendem Alter kann es zu Veränderungen im Essverhalten kommen, die das Risiko einer Mangelernährung erhöhen. Doch wie lässt sich dem gezielt vorbeugen? Welche Maßnahmen können ergriffen werden, um eine ausreichende und ausgewogene Ernährung sicherzustellen? Und welche unterstützenden Hilfsmittel stehen zur Verfügung, um älteren Menschen das Essen und Trinken zu erleichtern?
Diesen Fragen widmen sich zwei Fachvorträge, in denen sowohl präventive Ansätze als auch alltagstaugliche Lösungen vorgestellt werden.

Im Anschluss an die Vorträge haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, an einer Führung durch die Ausstellung im „Haus der Barrierefreiheit“ teilzunehmen. Dort erhalten Sie einen Überblick über Hilfsmittellösungen und

Umbaumöglichkeiten, die den Alltag von Menschen mit körperlichen Einschränkungen erleichtern.

Veranstalterin: Vernetzungsstelle Seniorenernährung Hamburg

Mehr Informationen und Anmeldung

14.04.2025 | Respekt. Sicherheit. Gesundheit. Umgang mit Gewalt im Betrieb Fachtagung und Ausschreibungsstart des Hamburger Gesundheitspreises 2026

Alle zwei Jahre vergibt die Hamburgische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e.V. den Hamburger Gesundheitspreis an Betriebe aller Art, die sich für den Schutz und die Gesundheit ihrer Mitarbeitenden in besonderem Maße einsetzen. Die Fachtagung markiert den Ausschreibungsstart. Sie gibt einen inhaltlichen Einstieg in das Schwerpunktthema „Umgang mit Gewalt im Betrieb“ und bietet Austausch mit Expert:innen und Praktiker:innen. Interessierte erhalten Informationen und Beratung rund um die Bewerbung für den Hamburger Gesundheitspreis 2026. Bewerbungen sind ab dem 14. April bis zum 30. Oktober möglich.

Veranstalterin: Hamburgische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e.V.

Mehr Informationen und Anmeldung

Aktuelles und Wissenwertes

BAGSO-Ratgeber in vollständig aktualisierter Auflage erschienen: Sehen im Alter – Lebensqualität erhalten

Im Alter verändert sich unser Sehvermögen und das Risiko einer Augenerkrankung steigt. Der Ratgeber beschreibt typische Augenerkrankungen im Alter, Behandlungschancen und Möglichkeiten der Vorsorge.

Weiterlesen

Neues Positionspapier der Deutschen Gesellschaft für Ernährung zum Thema Alkohol

In ihrem neuen Positionspapier empfiehlt die DGE, konsequent auf alkoholische Getränke zu verzichten. Die Ergebnisse zeigen, dass es keine potenziell gesundheitsfördernde und sichere Alkoholmenge für einen unbedenklichen Konsum gibt. Wer dennoch alkoholische Getränke konsumiert, soll vor allem hohe Alkoholmengen vermeiden.

Weiterlesen

14. Deutscher Seniorentag

Unter dem Motto „Worauf es ankommt“ findet vom 2. - 4. April der

Deutsche Seniorentag in Mannheim statt. An drei Tagen dreht sich alles um die Frage, wie ein gutes Leben im Alter gelingen kann und was wir alle zusammen dafür tun können.

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 © 2025 Hamburgische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e. V., All rights reserved.
Sie erhalten diese E-Mail, weil Sie sich für den Newsletter angemeldet haben.

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: senionernaehrung@hag-gesundheit.de | Internet: www.hag-gesundheit.de/seniorenernaehrung

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

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

Falls Sie zukünftig keine weiteren Informationen von der Vernetzungsstelle Seniorenernährung Hamburg mehr wünschen oder diese E-Mail irrtümlich erhalten haben, senden Sie bitte eine E-Mail an seniorenernaehrung@hag-gesundheit.de oder klicken Sie hier, um Ihre Adresse aus der Verteilerliste zu löschen.
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