

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

## 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](http://www.in-form.de)

## Über die Vernetzungsstelle

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.

## Vernetzungsstelle Seniorenernährung Hamburg

Hamburgische Arbeitsgemeinschaft für  
Gesundheitsförderung e. V.

Hammerbrookstraße 73 | 20097 Hamburg

Tel: 040 288 03 64-27

E-Mail: [seniorenernaehrung@hag-gesundheit.de](mailto:seniorenernaehrung@hag-gesundheit.de)

[www.hag-gesundheit.de/seniorenernaehrung](http://www.hag-gesundheit.de/seniorenernaehrung)



### Bildnachweise

Titel: Wavebreakmedia

Innen: InsideCreativeHouse (links),

AND-ONE (Mitte), Halfpoint (rechts)

# Vernetzungsstelle Seniorenernährung Hamburg – ein Projekt von IN FORM



informieren – beraten – vernetzen

[www.in-form.de](http://www.in-form.de)  
[www.hag-gesundheit.de/seniorenernaehrung](http://www.hag-gesundheit.de/seniorenernaehrung)



Eine bedarfsgerechte und den Lebensumständen angepasste Ernährung verbessert das Wohlbefinden und die Gesundheit älterer Menschen.

Mit unseren Angeboten fördern wir die Ernährungskompetenz von Senior:innen, pflegenden Angehörigen und Verpflegungsverantwortlichen.

Besondere Anliegen sind uns die Selbstständigkeit älterer Menschen zu stärken und ihnen soziale Teilhabe zu ermöglichen.

Mit den körperlichen Veränderungen im Alter wandeln sich die Anforderungen an die Ernährung.

Die Veränderungen sind vielfältig und individuell unterschiedlich.

Mit zunehmendem Lebensalter sinkt der Energiebedarf.

Auch die Einnahme von Medikamenten oder körperliche Einschränkungen haben zunehmend Einfluss auf den Ernährungszustand.

Daher ist eine entsprechend altersgerechte Lebensmittelauswahl besonders wichtig.

Wir sind Anlaufstelle für Senior:innen, Angehörige und Akteur:innen in der Senior:innenarbeit.

#### Unsere Angebote

- ▶ Wir stellen Informationen zu einer gesundheitsfördernden Ernährung bereit.
- ▶ Wir unterstützen Sie fachlich bei Fragen zur Senior:innenernährung.
- ▶ Wir führen Veranstaltungen und Workshops für Fachkräfte durch.
- ▶ Wir sensibilisieren und informieren die (Fach-)Öffentlichkeit.
- ▶ Wir vernetzen Akteure und Multiplikator:innen in der Senior:innenarbeit.

#### Unsere Adressat:innen

- ▶ Senior:innen in der eigenen Häuslichkeit
- ▶ (pflegende) Angehörige
- ▶ Akteur:innen und Multiplikator:innen in der Senior:innenarbeit
- ▶ Mitarbeiter:innen von Mittagstischen und Mahlzeitendienstleistern
- ▶ Pflegefachkräfte