



Vernetzungsstelle Seniorenernährung Hamburg

Ein Newsletter von IN FORM – Ausgabe 01/2023

Liebe Leserinnen und Leser,

wir freuen uns, dass Sie sich zu unserem Newsletter angemeldet haben und wir Ihnen heute die erste Ausgabe des Newsletters der Vernetzungsstelle Seniorenernährung Hamburg senden können. 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. Genießen Sie die Herbstzeit!

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

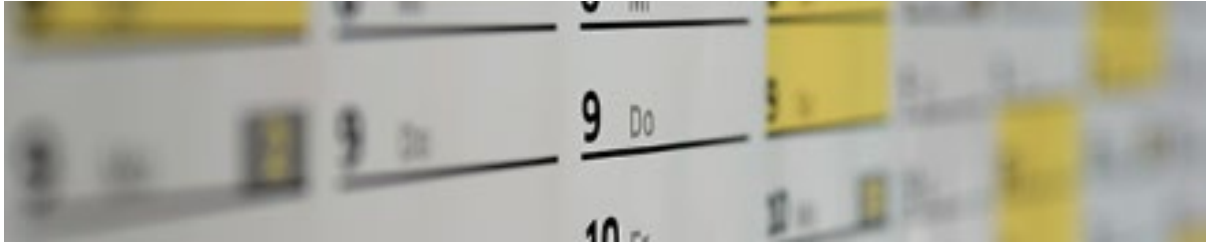
Seit Anfang 2023 sind wir mit der Vernetzungsstelle Seniorenernährung Hamburg am Start. Mit unseren Angeboten möchten wir die Ernährungskompetenz von Senior:innen, pflegenden Angehörigen und Verpflegungsverantwortlichen in Hamburg fördern.

Wir sind **Anlaufstelle** für Akteur:innen und Multiplikator:innen in der Senior:innenarbeit, für Mitarbeiter:innen von Mittagstischen und Mahlzeitendienstleistern, Pflegefachkräfte, Senior:innen in der eigenen Häuslichkeit sowie (pflegende) Angehörige. Besondere Anliegen der Vernetzungsstelle sind die Selbstständigkeit älterer Menschen zu stärken und ihnen soziale Teilhabe zu ermöglichen.

Wir **vernetzen** Akteur:innen und Multiplikator:innen in der Senior:innenarbeit und führen regelmäßig **Veranstaltungen und Workshops** für Fachkräfte durch. Auf [unserer Webseite](#) stellen wir aktuelle Informationen zu einer gesundheitsfördernden und nachhaltigeren Ernährung bereit.

Wir werden an mindestens drei Standorten in Hamburg **Modellprojekte** durchführen. Gemeinsam mit Akteur:innen vor Ort möchten wir Angebote im Sozialraum schaffen oder bestehende Angebote optimieren. So unterstützen wir selbstständig lebende Senior:innen bei der Umsetzung einer bedarfsgerechten, gesundheitsfördernden Ernährung. Der Angebotsart sind (fast) keine Grenzen gesetzt: Einrichtung/Ausweitung eines Mittagstisches, ernährungsspezifische Exkursionen, Koch-Events, Erstellung eines Rezeptbuches, Einkaufstrainings inkl. Handreichung. Haben Sie Interesse, Ideen oder Fragen? Wir freuen uns auf das [Gespräch](#) mit Ihnen.

[Weiterlesen](#)



Termine



09.10.23 | Wegweiser für eine zukunftsfähige Seniorenverpflegung: Der DGE-Qualitätsstandard

Verschaffen Sie sich in unserem zweistündigen Online-Workshop einen Überblick über den DGE-Qualitätsstandard und lernen Sie ausgewählte Inhalte genauer kennen. Dieser Workshop richtet sich an Verpflegungsanbieter in der Seniorenverpflegung.

Veranstalterin: Vernetzungsstelle Seniorenernährung Hamburg

[Mehr Informationen und Anmeldung](#)



16.11.23 | 65 plus – Besonderheiten in der Seniorenernährung

Erfahren Sie, welche physiologischen Veränderungen wir im Laufe des Lebens im Kontext unserer Ernährung im Blick haben sollten und erhalten Sie praktische Ernährungs-Empfehlungen. Zum Präsenz-Workshop sind Fachkräfte aus der Senior:innenarbeit und alle Interessierten eingeladen.

Veranstalterin: Vernetzungsstelle Seniorenernährung Hamburg

[Mehr Informationen und Anmeldung](#)



Aktuelles und Wissenswertes

Aktion: Tag(e) der Seniorenernährung

Am 1. Oktober, dem Internationalen Tag der älteren Menschen, wird in Deutschland der Tag der Seniorenernährung gefeiert. Rund um diesen Tag gibt es in vielen Bundesländern unter dem Motto „Vielfalt schmecken und entdecken“ verschiedene Aktionen zur Ernährung im Alter.

[Weiterlesen](#)

Film: Ernährung im Alter – Hilfsmittel für mehr Freude beim Essen

Mit zunehmendem Alter kann sich die ein oder andere Einschränkung beim Essen und Trinken bemerkbar machen. Was tun, wenn das Besteck nicht mehr richtig gehalten, eine Flasche nicht mehr geöffnet werden kann oder der dünne Stiel eines Glases im wahrsten Sinne des Wortes zu einer Zitterpartie wird? Im Film der Vernetzungsstelle Seniorenernährung bei der DGE, Sektion Schleswig-Holstein, werden eine Vielzahl von Hilfsmitteln präsentiert, die älteren Menschen das Essen und Trinken erleichtern.

[Zum Film](#)

Webseite: Gesund essen und trinken im Alter

Auf der Webseite „Gesund & aktiv älter werden“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) erfahren Sie, wodurch sich eine ausgewogene Ernährung auszeichnet, was beim Essen und Trinken mit zunehmendem Alter zu beachten ist und welchen Beitrag die Ernährung zur Vorbeugung und Behandlung verschiedener Erkrankungen leisten kann.

[Weiterlesen](#)

18.10.23 Vernetzungsstelle Seniorenernährung Brandenburg Online-Seminar: Genussvoll Essen und Trinken mit Diabetes im Alter

In diesem Online-Seminar erhalten Sie Empfehlungen für eine diabetesgerechte vollwertige Mischkost. Es wird aufgezeigt welche Lebensmittel helfen, den Blutzuckerspiegel zu regulieren, um Unterzuckerung zu vermeiden und die individuelle Lebensqualität zu erhalten.

[Mehr Informationen](#)

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:



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

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