



# Kreisausschuss Marburg-Biedenkopf

## Förderprogramm zum Ausbau und zur Stärkung gesundheitsfördernder Mittagstischangebote

### ***5. Stadtgesundheitskonferenz in Frankfurt am Main am 09.10.2024***

*Rolf Reul, Geschäftsstelle Initiative Gesundheit fördern – Versorgung stärken*

# Gliederung

Gesundheit fördern  
Versorgung stärken

- Was war die Ausgangslage und der Hintergrund?
- Wie ist der „Leitfaden gesundheitsfördernde Mittagstische“ aufgebaut?
- Wie funktioniert das Förderprogramm?
- Was waren erste Erfahrungen ?

# Was war die Ausgangslage und der Hintergrund?

3

## Präventionsplan „Gemeinsam für Gesundheit und Lebensqualität“



### Präventionsplan

„Gemeinsam für Gesundheit und Lebensqualität“

Eine integrierte Handlungsstrategie für den Landkreis Marburg-Biedenkopf und die Universitätsstadt Marburg



ANSICHTSEXEMPLAR

Unterstützt durch:



Gesundheit fördern  
Versorgung stärken

Beschluss und Festlegung bis 2030 der Gesundheitsziele für die drei Lebensphasen im Kreisausschuss und Magistrat der Universitätsstadt Marburg im Jahr 2019. Vom Kreistag und Stadtparlament Marburg anschließend zur Kenntnis genommen.

Gesund aufwachsen

1. Kinder, Jugendliche, Eltern und deren Bezugspersonen lernen einen bewussten Umgang mit digitalen Medien und der Medienwelt, ohne sich gesundheitlich, seelisch oder sozial zu schaden.
2. Kinder und Jugendliche entwickeln Freude an Bewegung. Entsprechend wird der Zugang zu Angeboten gefördert und ausgebaut, sowohl im Umfeld als auch im Naturraum.
3. Kindern, Jugendlichen und Eltern wird mit Wertschätzung und einer fördernden Grundhaltung begegnet. Eltern haben Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und Stärken und erfahren Selbstwirksamkeit hinsichtlich der eigenen Gesunderhaltung und der Gesundheit ihrer Kinder.

Gesund bleiben

1. Menschen in der mittleren Lebensphase sind sensibilisiert, sich für die eigene Gesundheit und ihr Wohlbefinden aktiv einzusetzen.
2. Menschen in prekären Lebenslagen in der mittleren Lebensphase haben gute Zugänge zu Gesundheitsangeboten und gesellschaftlicher Teilhabe.
3. Die psychische Gesundheit von Erwerbslosen und geringfügig Beschäftigten wird gefördert.

Gesund altern

1. Die Gesundheit von pflegenden Angehörigen wird gefördert.
2. Die Lebensübergänge von Älteren werden präventiv gestaltet.
3. Die gesundheitliche Situation und Resilienz von isolierten, psychisch erkrankten, immobilen, von Armut bedrohten Älteren wird verbessert.





5

## Gesundheitsziel 2: Die Lebensübergänge von Älteren werden präventiv gestaltet.

### Zielgruppe: Ältere Menschen (60plus) in Lebensübergängen

#### Lebensübergänge nach Priorität:

1. Eigener Wechsel von unabhängig-aktiv zu hochaltrig/dement/hilfebedürftig
2. Umzug/neue Lebenssituation bzw. -form (Sonder-Wohnformen)
3. Trennung, Verwitwung
4. Übergang in den Ruhestand
5. Übernahme privater Hilfe/Pflege
6. Ende privater Pflegetätigkeit (Heim, Tod)
7. Ältere Arbeitnehmer\*innen

# Wie ist der „Leitfaden gesundheitsfördernde Mittagstische“ aufgebaut?

Analyse Mittagstische im Landkreis und in der Stadt Marburg

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

Ca. 40 Mittagstische im Landkreis Marburg-Biedenkopf und in der Universitätsstadt Marburg



## TISCHLEIN DECK DICH!

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



LANDKREIS



 MARBURG  
BIEDENKOPF

 GESUNDE  
STADT
 

 MARBURG  
UNIVERSITÄTSSTADT

 Gesundheit fördern  
Versorgung stärken

- Allgemeine Informationen zum Thema „Mittagstisch“
- Ideen für die praktische Umsetzung von Mittagstischen
- Checklisten und Literaturhinweise

 Gesundheit fördern  
Versorgung stärken



## Ziele des Leitfadens

- Förderung eines **gesunden, selbstbestimmtes und aktiven Altwerden**, insbesondere **bei vulnerablen Zielgruppen** bzw. **deren Übergänge im Alter**
- Vermittlung von **praxisnahen Hinweisen** zur Umsetzung von Mittagstischen, die **Bewegungsförderung im Alltag** einbeziehen und die **Förderung von kognitiven Aktivitäten** sowie einen Fokus auf bewusste, **physiologisch wertvolle Ernährung** legen



## Wie funktioniert das Förderprogramm?

Das Förderprogramm zielt darauf ab, **lokale Organisator\*innen von Mittagstischangeboten bei der Adaption und Umsetzung** der Handlungsempfehlungen und Anregungen **des Leitfadens** „Tischlein deck dich!“ **zu unterstützen** und so einen positiven Beitrag zur Gesundheit der Nutzer\*innen dieser Angebote zu leisten.

Ziel ist es **flächendeckend gesundheitsfördernde Mittagstische** in allen Gemeinden und Städten im Landkreis umzusetzen.

**Grundlage: Leitfaden „Tischlein deck dich!“**



# Förderprogramm

Inhaltliche **Voraussetzung** für eine Förderung ist, dass **die Finanzmittel zur Umsetzung von Maßnahmen der Gesundheitsförderung und Prävention** im Rahmen von Mittagstischangeboten verwendet werden.

**Gegenstand der Förderung** können vielfältige Aktivitäten und Anschaffungen im Sinne der genannten Zielstellung sein. U.a.:

- **Sachmitteln** (z.B. Fitness- und Yogamatten, sonstige Übungs- und Trainingsgeräte)
- **Kosten für Öffentlichkeitsarbeit** abdecken, die nachhaltig den Bekanntheitsgrad des Angebots erhöhen.
- Personalmittel (u. a. **Referent\*innen und Übungsleiter\*innen für gesundheitsförderliche Kurse**).
- **Kosten für Schulungen** (Multiplikator\*innen Konzept) zu unterschiedlichen Themen, wenn sie dem Zweck der Gesundheitsförderung und Prävention dienen.



# Höhe der Fördermittel und Förderzeitraum

- Erstantrag (max. 2.500 €)
- Folgeantrag 2. Jahr (max. 1.500 €)
- Folgeantrag 3. Jahr (max. 1.500 €)

**Insgesamt bis zu 5.500 € in drei Jahren möglich.**

Gesundheit fördern  
Versorgung stärken



# Was waren erste Erfahrungen ?

Erstanträge: 10

Zweitranträge: 4

Umsetzungsbeginn: 11/2022

Weitaus größte Teil der Teilnehmer\*innen liegt bei 70+

„Noch“ niedrigschwelligere Anpassung der Förderunterlagen 2024

## Gefördert wurden u.a.:

- Krafttraining für Seniorinnen und Senioren
- Koronarsport
- Sitztanz
- Aktivitäten zur Sturzprophylaxe
- Faszien Qi Gong
- Vorträge zur gesunden Ernährung im Alter,,
- Kräuterführungen
- Besuch eines lokalen Imkers
- usw.

Gesundheit fördern  
Versorgung stärken



Quellen:  
 Mittagstisch Niederwalgern, M. Büchl  
 Mittagstisch Amöneburg, E. Feldpausch  
 Mittagstisch Neustadt, <https://wir-fuer-uns-neustadt-hessen.de/begegnung/>

# Erste Erfahrungen aus den vorliegenden Sachberichten und Gesprächen mit Verantwortlichen



Es gibt Hinweise, dass die **Beteiligung der Zielgruppen bei der Antragsvorbereitung in der Regel nicht stattgefunden.**

Des Weiteren stellt sich die Frage ob die **Beantragung** der Fördermittel **noch zu „hochschwellig“** ist.

**Kritische Rückmeldungen** von den Mittagstischen waren u.a.:

- **männliche Besucher** von Mittagstischen einigen **bewegungsbezogenen Aktivitäten** (z.B. (Sitz-Tanz) eher **ablehnend** gegenüberstehen
- Bei einem Mittagstisch kam schon bei der ersten leichten Bewegungseinheit in der Gruppe eine missmutige Stimmung auf. Deutlich formulierten die Gäste, dass sie sich zum Essen und zum **„babbeln“ getroffen haben, aber keinen „Leistungssport“ betreiben** möchten.



Die meisten Umsetzungen wurden aber positiv bewertet.

- Mehr **Akzeptanz** fand der **spielerische Umgang mit Seidentüchern und Luftballons**, alle

## Weitere Planungen zum Vorgehen

- **Angebotsliste erstellen**
- **„Mittagstisch für Mittagstischanbieter“**
- 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.



## Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Rolf Reul  
Geschäftsstelle Gesundheit fördern – Versorgung stärken

Landkreis Marburg-Biedenkopf  
Fachbereich Gesundheitsamt  
Schwanallee 23, D-35037 Marburg  
Telefon: +49 6421 405-4179  
Fax: +49 6421 405-4165  
E-Mail: [ReulR@marburg-biedenkopf.de](mailto:ReulR@marburg-biedenkopf.de)  
Web: <http://www.marburg-biedenkopf.de>

Gesundheit fördern  
Versorgung stärken