



Ü70 auf dem Land – Stärkung der seelischen Gesundheit durch soziale Teilhabe

# Beate Ufer



**KISS – Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Saarland**

**Futterstr. 27**

**66111 Saarbrücken**

**0681 – 960213-11**

**[b.ufer@selbsthilfe-saar.de](mailto:b.ufer@selbsthilfe-saar.de)**

# Wie alles begann



Projekt „Selbsthilfe und Teilhabe stärken bei Menschen mit Betreuungs- und Pflegebedarf und deren Familien“ im Landkreis Neunkirchen im Rahmen des Bundesprogramms Anlaufstellen für ältere Menschen Juli 2014 – Januar 2017

# Ziele



- Bewusstseinsbildung zu Selbsthilfemöglichkeiten
- Entwicklung und Umsetzung neuer Konzepte zur Selbstorganisation
- Unterstützung und Förderung von Lebensqualität
- Aufbau bedarfsorientierter Angebote und Strukturen
- Aufbau von kleinräumigen Kooperationen und Vernetzungen

# Landkreis Neunkirchen



- Im Saarland der Landkreis mit der ältesten Bevölkerungsstruktur
- ca. 140.000 Einwohner
- besteht aus zwei Städten und fünf Gemeinden
- überwiegend dörfliche Strukturen
- mangelnde Infrastruktur in den Dörfern
- hohe Eigenheimdichte
- viele 1-2 Personenhaushalte, davon viele alleinlebende, mobilitätseingeschränkte Personen Ü 70, die ihre Häuser eigenständig kaum noch verlassen (können)

# Bedarfsanalyse



- Gespräche mit Akteuren der Seniorenarbeit
  - Angebote verstärkt in den Städten des Landkreises und in sozialen Brennpunkten
- Analyse von Ergebnissen aus Bevölkerungsbefragungen
  - Lebensqualität auf dem Land stark abhängig von Mobilität
  - Mangelnde Infrastruktur (Geschäfte und ÖPNV)
  - Mangelnde medizinische Versorgung
- Gespräche mit älteren SeniorInnen im ländlichen Raum
  - Orte und Gelegenheiten der Begegnung schaffen
  - Einsamkeit und Isolation entgegenwirken, „keine Vereinsmeierei“



## Seniorenmittagstische im Landkreis Neunkirchen

# Motto „Gemeinsam gegen einsam“



- März 2015, Initiierung des 1. Seniorenmittagstisches in Neunkirchen-Münchwies (ca. 1400 EW) durch die KISS
  - Einmal mtl. gemeinsames Essen im Pfarrhaus 11:30 -14:00 Uhr
  - SeniorInnen bestimmen, was es zu essen gibt
  - Kooperationspartner: regionaler Partyservice
  - Ehrenamtliche HelferInnen, die zum Gelingen beitragen
  - Preis des Essens max. 7,50 €
  - Bei Bedarf Fahrdienst organisiert



# Reaktion



- Durchweg positive Resonanz in der Bevölkerung und in der regionalen Politik
- Andere Gemeinden und Akteure informierten sich in vielfältiger Weise über das Projekt
- Unterstützt durch die KISS gründeten sich weitere Seniorenmittagstische in unterschiedlicher Trägerschaft

# Mittagstischmacher



- 2015
  - Neunkirchen-Münchwies, KISS 1x mtl.
  - Ottweiler, Schafbrücker Mühle, Seniorenbeirat Stadt Ottweiler, 1x mtl.
- 2016
  - Illingen-Uchtelfangen, Café Tagespflegeeinrichtung, Pflegedienst (2 x mtl.)
  - Illingen-Hüttigweiler, DRK, (1x mtl.)
  - Schiffweiler- Landsweiler, kath. Frauengemeinschaft, 1 x mtl.
- 2017
  - Illingen-Wustweiler, ASB, 1 x mtl,
  - Neunkirchen-Oberstadt MGH, kath. Familienbildungsstätte, 1 x mtl.

# Mittagstischmacher



- 2018
  - Illingen-Uchtelfangen, Ev. Kirchengemeinde, 2 x mtl.
  - Merchweiler, Seniorenbeauftragte, 1 x mtl.
  - Neunkirchen-Furpach, KISS mit pflegenden Angehörigen, 2 x mtl.
- 2019
  - Eppelborn, Seniorenbeirat Eppelborn, 1 x mtl.
  - Eppelborn-Calmesweiler, Seniorenbeirat Eppelborn, 1 x mtl.



# Mittagstische in Zahlen 2018



Ort	Anzahl der Treffen	Teilnehmerzahl	Neu in 2018
Ottweiler	12 (1x mtl.)	540	
Illingen Wustweiler	12	120	
Illingen Hüttigweiler	12	434	
Illingen Uchtelfangen Boccaccio	23 (2x mtl.)	228	
Illingen Uchtelfangen Ev. KG	18 (2 x mtl.)	251	seit April 2018
Schiffweiler Landsweiler	12	407	
Neunkirchen-Oberstadt MGH	12	124	
Neunkirchen Furpach	8	92	seit Mai 2018
Neunkirchen Münchwies	10	194	
Merchweiler	3	96	seit Oktober 2018
<b>Gesamt</b>		<b>2486</b>	

# Wer kommt zu den Seniorenmittagstischen



- Einzelne Frauen und Männer meist Ü70 – U 100
- Ehepaare
- Verwitwete
- Ehepaare, bei denen ein/e Partner/in an Demenz erkrankt ist
- Mobilitätseingeschränkte Personen
- Menschen mit Depressionen
- Personen, die sonst den fahrbaren Mittagstisch haben
  
- Alle machen sich „schick“, wenn sie zum Mittagessen kommen und genießen die Zeit miteinander

# Senioren-Mittagstischnetzwerk



- Seit 2017 unter Federführung der KISS
- Treffen 2 x jährlich
- Zielgruppe: „Mittagstischmacher“ und Kooperationspartner wie „Leitstelle älter werden“ des Landkreises und Abteilung Demografieentwicklung der Gemeinde Illingen
- Mit dem Ziel der Weiterentwicklung der Mittagstische im Landkreis Neunkirchen
  - Themen: gesunde Küche, Bewegung, Fortbildung der Akteure, Seniorensicherheit, etc

# Finanzierung



- 2015 –Jan. 2017

Über Bundesprogramm Anlaufstellen für Ältere

- Seit Feb. 2017

über einen Zuschuss des Saarländisches Ministeriums für  
Soziales, Gesundheit, Frauen und Familien

# Mittagstische



- Möglichst in barrierefreien/barrierearmen Räumen
- Ausgewogene Ernährung
- Senioren bestimmen mit bei der Essensauswahl
- Preis des Essens max. 7,50 €
- Bewegungsangebot, wenn gewünscht
- Werbung in Presse und über Plakate
- In der Regel Bon-Verkauf vorab
- Fahrdienst bei Bedarf
- Pauschaler Zuschuss, damit ehrenamtliche Helfer kostenlos mitessen können



# Netzwerkaktivitäten



- Koordination, Erfahrungsaustausch
- Gemeinsame Öffentlichkeitsarbeit
- 2017 BAGSO Mittagstischschulung
- 2018 BAGSO MitMachBox Schulung und Ausstattung der Mittagstische mit den MitMachBoxen  
BAGSO Schulung zur Gesundheitskompetenz im Alter, Teil 1 +2
- 2019 Seniorensicherheit, Notfalldosen, Broschüren und Scheckkarten-Safes

# Effekte



- Seniorenmittagstische lassen sich mit geringem personellem und finanziellem Aufwand umsetzen
- Ermöglichen Teilhabe (am Dorfleben)
- Wirken Vereinsamung und Isolation entgegen
- Möglichkeit Gemeinschaft und Austausch zu erleben
- Alte Kontakte leben wieder auf, neue entstehen über die Mittagstische hinaus
- Andere Akteure, Vereine im Dorf bieten zusätzliche Angebote
- Rüstige SeniorInnen unterstützen diejenigen, die Hilfe benötigen

# Zusammenarbeit



Trägerübergreifende Zusammenarbeit war hier einfacher, da die federführende, koordinierende Organisation - die KISS - neutral und unabhängig ist und nicht in Konkurrenz zu den anderen Anbietern steht und als langjähriger Kooperationspartner in der Region anerkannt ist.





# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit !

