

ANMELDUNG UND INFORMATION

Stadt Herzogenrath
Koordinationsbüro Rund ums Alter



Ursula Kreutz-Kullmann
Margit Keller

☎ 02406 - 83440 (Rathaus)

☎ 02406 - 989 3 999 (Stadtteilbüro
Merkstein)

RundumsAlter@herzogenrath.de

Weitere Informationen unter
www.herzogenrath.de



LECKER IN GESELLSCHAFT

Für ältere, alleinlebende Menschen bedeutet eine leckere Mahlzeit in Gesellschaft ein großes Erlebnis im Alltag.

Bei den Nachbarschaftstischen laden Bürgerinnen und Bürger ältere Menschen zur gemeinsamen Mittagsmahlzeit o.ä. ein.



Ein Video zeigt mögliche Varianten von Nachbarschaftstischen auf.



Das Video finden Sie unter
www.youtube.com/watch?v=nY_XhIQjzIE

Weitere Informationen finden Sie auf der Seite „Im Alter IN FORM“ unter
www.im-alter-inform.de/weiterbildung/materialien/nachbarschaftstische



in form
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung



NACHBARSCHAFTSTISCHE in Herzogenrath

Werden Sie Gastgeber*in !



Informationsveranstaltung
16.08.2023

Kursreihe
Start 30.08.2023

FrauenKomm.Gleis1
Bahnhofstr. 15



NACHBARSCHAFTSTISCHE

Die Stadt Herzogenrath unterstützt den Aufbau von Mahlzeitenangeboten

- für Seniorinnen und Senioren
- auf nachbarschaftlicher Basis

Die Nachbarschaftstische sind insbesondere für alleinlebende Menschen eine gute Gelegenheit, ein leckeres Essen in Geselligkeit zu genießen.



Die Mahlzeiten können als Brunch, Mittagessen oder auch Abendessen angeboten werden.

Optimal ist eine warme Hauptmahlzeit.

Die Gäste zahlen einen kleinen Beitrag zu den Lebensmittelkosten an die Gastgeber*in.

VORAB-INFORMATIONEN

Sie freuen sich auf Geselligkeit und Abwechslung?

Sie kochen gerne?

Sie können sich vorstellen, ab und zu Ihren Nachbar*innen oder Bekannten mit einer gemeinsamen Mahlzeit eine große Freude zu bereiten?

DANN informieren Sie sich über das Angebot der Nachbarschaftstische.

Informationsveranstaltung

Mittwoch, 16. August 2023

10:00 - 12:00 Uhr

FrauenKomm.Gleis1, Bahnhofstr. 15



Ihre Fragen zu den Aufgaben von Gastgeber*innen beantworten wir gerne!

KURSREIHE

Ort: **FrauenKomm.Gleis1**, Bahnhofstr. 15

Referentin:

Monika Aldenhoff, Dipl. Oecotrophologin

30.08.2023, 10:00 – 13:00 Uhr

Organisatorische Planung des Nachbarschaftstischangebotes im privaten Umfeld

20.09.2023, 10:00 – 13:00 Uhr

Mahlzeiten lecker, gesund und kostengünstig gestalten

04.10.2023, 10:00 – 13:00 Uhr

Nachbarschaftstische umsetzen und Gäste aktivieren



Anmeldeschluss: 20.08.2023