

Newsletter

Nr. 01/2022

Neues aus der Vernetzungsstelle

In unserem ersten Newsletter möchten wir uns als Team der Vernetzungsstelle Seniorenernährung vorstellen. Wir beraten und unterstützen Sie gerne bei allen Aktivitäten rund um das Thema „Ernährung im Alter“.

Über uns

Die Vernetzungsstelle Seniorenernährung RP ist Ansprechpartner für alle Menschen und Organisationen in Rheinland-Pfalz, die mit dem Thema Ernährung im Alter in Berührung kommen, indem sie informiert, berät und Akteur:innen miteinander vernetzt. Das Angebot richtet sich sowohl an Personen in der Gemeinschaftsverpflegung als auch an Multiplikator:innen auf kommunaler Ebene oder im direkten häuslichen Umfeld der Senior:innen, sowie an pflegende Angehörige und an die Senior:innen selbst. Für die Gemeinschaftsverpflegung dient der „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung mit „Essen auf Rädern“ und in Senioreneinrichtungen“ als Beratungsgrundlage.

Das Angebot umfasst (Web-)Seminare, Workshops und Fachtagungen, um zielgruppenorientiert Wissen zu vermitteln und wertvolle Tipps für die praktische Umsetzung zu geben. Die Vernetzung und der Austausch aller Akteur*innen an Runden Tischen oder in Netzwerken sind dabei sehr wichtig, um alle bestehenden Potentiale effektiv zu nutzen. Gemeinsam soll das Ziel erreicht werden, allen Senior:innen in Rheinland-Pfalz eine schmackhafte, gesundheitsfördernde und nachhaltigere Ernährung zu ermöglichen.

Die Vernetzungsstelle Seniorenernährung RP ist ein Projekt von IN-FORM und wird gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und das rheinland-pfälzische Ministerium für Klimaschutz, Umwelt, Energie und Mobilität (MKUEM). Angesiedelt ist sie am Fachzentrum Ernährung (FZE) beim Dienstleistungszentrum Ländlicher Raum (DLR) Westerwald-Osteifel in Montabaur.



Anette Feldmann-Keunecke
Diplom-Oecotrophologin
Projektkoordinatorin seit Okt. 2021



Theresa Lehnen
Ernährungswissenschaftlerin (M. Sc.)
Projektleiterin seit Juni 2021



Claudia Rothkegel
Hauswirtschaftl. Betriebsleiterin
Projektmitarbeiterin seit Okt. 2020

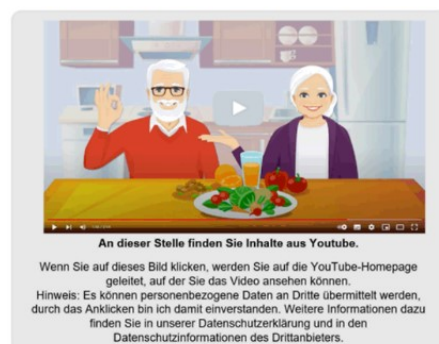


Kerstin Awan
Diplom-Oecotrophologin (FH)
Projektmitarbeiterin seit Aug. 2021

Kennen Sie schon unsere Internetseite?

Unter www.seniorenernaehrung.rlp.de haben wir neben Informationen zu unseren Beratungsangeboten und Terminen auch Fachinformationen rund um die Ernährung im Alter – ob zu Hause oder in einer Senioreneinrichtung – zusammengetragen. Wie lässt sich die Ernährung schmackhaft und gesundheitsförderlich gestalten und welche Besonderheiten gibt es im Alter? Auf unserer Seite finden Sie praktische Tipps, wie zum Beispiel einen Wochenspeiseplan inkl. Rezepten. Für Verpflegungsverantwortliche gibt es Informationen über den *DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung mit „Essen auf Rädern“* und in *Senioreneinrichtungen* und zum Speiseplan-Check. Außerdem finden Sie Anregungen, wie Sie das Thema Ernährung im Rahmen

eines Betreuungsangebotes für Senior:innen einbringen können. Wie wäre es zum Beispiel mit einer Runde Kräuter-Bingo?



► [Hier](#) geht es zu unserem Video

Termine

Web-Seminar „Im Alter gut gepflegt – mit dem DGE-Qualitätsstandard“

Für Verpflegungsverantwortliche, Hauswirtschaftskräfte, Küchenleitungen, Entscheider:innen, Caterer und Anbieter von "Essen auf Rädern"

In unserem **kostenlosen Web-Seminar** lernen Sie die Inhalte des DGE-Qualitätsstandards näher kennen. Außerdem gibt es eine praxisnahe Anleitung zu einem Speiseplancheck, der erste Hinweise auf Potenziale des Verpflegungsangebotes geben kann. Das Web-Seminar richtet sich an alle, die sich für eine vollwertige Verpflegung älterer Menschen einsetzen möchten.

Weitere Inhalte:

- Vorstellung des *DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung mit „Essen auf Rädern“ und in Senioreneinrichtungen*
- Empfehlungen zu Lebensmittelhäufigkeiten
- Kriterien einer optimalen Verpflegungsgestaltung entlang der Prozesskette - von der Planung bis zur Entsorgung
- „Blick über den Tellerrand“ mit Aspekten, die auch außerhalb der Küche zu einer guten Verpflegung beitragen können
- Austausch von Erfahrungen und Problemlösungs-Strategien unter den Teilnehmenden

Termine:

- Dienstag, 15.03.2022
- Mittwoch, 22.06.2022
- Donnerstag, 15.09.2022
- Mittwoch, 14.12.2022

jeweils 14:00-16:00 Uhr

Anmeldung & Informationen:

► [hier](#) oder per Mail an

seniorenernaehrung@dlr.rlp.de

Tel.: 02602 9228-34

Unser Beratungsangebot

Für Senioreneinrichtungen und Anbieter von Essen auf Rädern

3-STERNE-QUALIFIZIERUNG

Verpflegungsverantwortlichen in Senioreneinrichtungen und Anbietern von „Essen auf Rädern“ oder Mittagstischen bieten wir in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz eine **kostenlose** begleitende Beratung zur Gestaltung des Verpflegungsangebotes. Mithilfe eines **Handbuches** und praktischer **Checklisten** werden in aufeinander aufbauenden Stufen verschiedene Bereiche der Verpflegung, wie z. B. die Lebensmittelauswahl, die Essatmosphäre und das Schnittstellenmanagement, fokussiert. Wichtiger Baustein ist hierbei die Organisation von Runden

Tischen, die einen Erfahrungsaustausch aller Beteiligten ermöglichen und dazu dienen, gemeinsam Maßnahmen zu entwickeln. So kann das Verpflegungsangebot Schritt für Schritt gesundheitsförderlich, genussvoll und nachhaltig gestaltet werden. Eine erfolgreiche Umsetzung wird mit insgesamt drei Sternen ausgezeichnet. Falls gewünscht, kann darauf aufbauend eine DGE-Zertifizierung angestrebt werden.

Weitere Informationen und die Möglichkeit, sich für den Qualifizierungsprozess zu bewerben, folgen in Kürze.

SPEISEPLAN-CHECK

Für stationäre Senioreneinrichtungen in Rheinland-Pfalz, die ihre Verpflegung optimieren möchten, bieten wir in Kooperation mit der **Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz** einen **kostenlosen Speiseplan-Check** an. Gecheckt werden der Lebensmitteleinsatz und die Lebensmittelqualität des Verpflegungsangebotes auf Basis der Anforderungen des *Qualitätsstandard für die Verpflegung mit „Essen auf Rädern“ und in Senioreneinrichtungen* der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V.

Die Ergebnisse werden in einem Abschlussgespräch diskutiert und gemeinsam Optimierungsmöglichkeiten erarbeitet. Nach einem Jahr kann ein Nach-Check erfolgen.

Weitere Informationen zum Speiseplan-Check finden Sie [hier](#)

Gecheckt – und was dann?

Wenn Sie sich weitere Beratung und Unterstützung im gesamten Prozess der Qualitätsoptimierung wünschen, können Sie sich für unseren Qualifizierungsprozess bewerben.

Bei Interesse am Speiseplan-Check schreiben Sie uns eine E-Mail an seniorenernaehrung@dlr.rlp.de

oder rufen Sie uns an unter 02602 9228-34

Aus der Praxis

Kräuterprojekt im AWO-Pavillon Hör-Grenzhausen

Ernährung erleben mit allen Sinnen: Kräutervielfalt - die frische Note auf dem Teller

In einer lockeren und geselligen Runde wurden die Schürzen umgebunden und gemeinsam über Kräuter ausgetauscht, geschnippelt, gerochen und gekostet. Kräuter stimulieren unser Immunsystem, regen den Verdauungstrakt an und können das Salz ergänzen.

Zur Begrüßung gab es ein Kräuter-Lassi als Erfrischungsgetränk. Ein leckerer Kräuterquark, sowie ein Kidney-Bohnen -Aufstrich wurden gemeinsam zubereitet und mit einem frischen fein geschrotetem Vollkornbrot gereicht. Es wurde soviel ausgetauscht, dass keine Zeit blieb, das mitgebrachte Kräuterbingo zu spielen. Rezepte wurden ausgeteilt und zum Nachahmen empfohlen.

Die Veranstaltung wurde organisiert von Frau Meudt, Gemeindegeschwester^{Plus} in Hör-Grenzhausen, sowie von Frau Jakob und Frau Blank vom AWO Ortsverein Hör-Grenzhausen. Die Idee zum Projekt, Rezepte und Materialien wurden von der Vernetzungsstelle Seniorenernährung bereitgestellt.



Bild: M. Meudt

Wenn Sie Interesse haben, dieses Projekt ebenfalls durchzuführen, finden Sie alle Materialien zum Ausdrucken [hier](#).

Das Kräuterprojekt ist Teil der **Erlebnisbox Ernährung** der Vernetzungsstelle Seniorenernährung RP. Sie enthält Materialien und Anregungen (Rezepte, Spiele, praktische Anleitungen), wie Themen rund um die Ernährung gemeinsam mit Senior:innen erlebbar gemacht werden können. Diese Box kann für die Arbeit mit Senior:innen-Gruppen ausgeliehen werden. Weitere Informationen folgen in Kürze.

Anregungen & Mitwirkung

Wir möchten zeigen, welche gezielten Angebote oder Möglichkeiten es bereits in Rheinland-Pfalz gibt.

- Sind Sie in der Seniorenarbeit tätig und möchten uns an Ihren Projekten im Bereich der Seniorenernährung teilhaben lassen?
- Haben Sie als Einrichtung eigene Qualitätsanforderungen im Verpflegungsbereich etabliert und möchten von Ihren Erfahrungen und den Auswirkungen berichten?
- Gibt es in Ihrer Gemeinde organisierte Mittagstischangebote über die Sie unsere Leser informieren möchten?

Rufen Sie uns gerne an oder schreiben Sie uns:

Telefonnummer: 02602/9228-34

E-Mail: seniorenernaehrung@dlr.rlp.de

Es ist uns ein besonderes Anliegen, dass Sie sich aktiv einbringen und mithilfe Ihrer praktischen Erfahrungen unsere Leser inspirieren können.

Wir freuen uns über Ihre Anregungen!



Bild: pixabay.com / Peggy_Marco

Ernährungs-Experten aus Senioreneinrichtungen gesucht!

Gemeinsam mit der Vernetzungsstelle Seniorenernährung Saarland laden wir Interessierte aus dem Bereich Seniorenernährung zu einem digitalen Fachgespräch ein. Im Fokus stehen Berichte, wie ein gutes Ernährungsmanagement im Pflegealltag gelingen kann, um Mangelernährung zu verhindern bzw. zu mindern. Ganz nach dem Motto „Aus der Praxis für die Praxis“.

Hierfür suchen wir Mitarbeiter:innen aus Senioreneinrichtungen, die sich im Arbeitsalltag für eine optimale Verpflegung der Bewohner:innen engagieren. Ob Pflegekraft, Hauswirtschaftskraft, Küchenleitung oder Diätassistent:in—wir freuen uns über Ihren Erfahrungsbericht!

Sie möchten sich mit einem ca. 15-minütigen Bericht aus Ihrem Berufsalltag beteiligen?

Dann schreiben Sie uns gerne oder rufen Sie uns an unter

Telefonnummer: 02602/9228-34

E-Mail: seniorenernaehrung@dlr.rlp.de

Impressum

Vernetzungsstelle Seniorenernährung Rheinland-Pfalz
am Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz

Tel.: 02602 9228-34

E-Mail: seniorenernaehrung@dlr.rlp.de

www.seniorenernaehrung.rlp.de

Dienstleistungszentrum Ländlicher Raum Westerwald-Osteifel
Bahnhofstraße 32
56410 Montabaur

Falls Sie den Newsletter der Vernetzungsstelle Seniorenernährung Rheinland-Pfalz zukünftig regelmäßig erhalten möchten, ist eine Anmeldung in Kürze möglich unter www.seniorenernaehrung.rlp.de

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

Gefördert durch



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft



RheinlandPfalz

MINISTERIUM FÜR
KLIMASCHUTZ, UMWELT,
ENERGIE UND MOBILITÄT



RheinlandPfalz

DIENSTLEISTUNGSZENTRUM
LÄNDLICHER RAUM
WESTERWALD-OSTEIFEL

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages