



Herzlich Willkommen



TAGESORDNUNGSPUNKTE

- ▶ 1: Maßnahmenkatalog: Rückmeldung aus Arbeitskreis
- ▶ 2: Vorstellung Projekt Seniorenbegleiter
- ▶ 3: Angebote für Senioren: Gesundheitsförderung, Bewegung und Ernährung
- ▶ 4: Information zu Angeboten
- ▶ 5: Maßnahme Mittagstisch f. Senioren

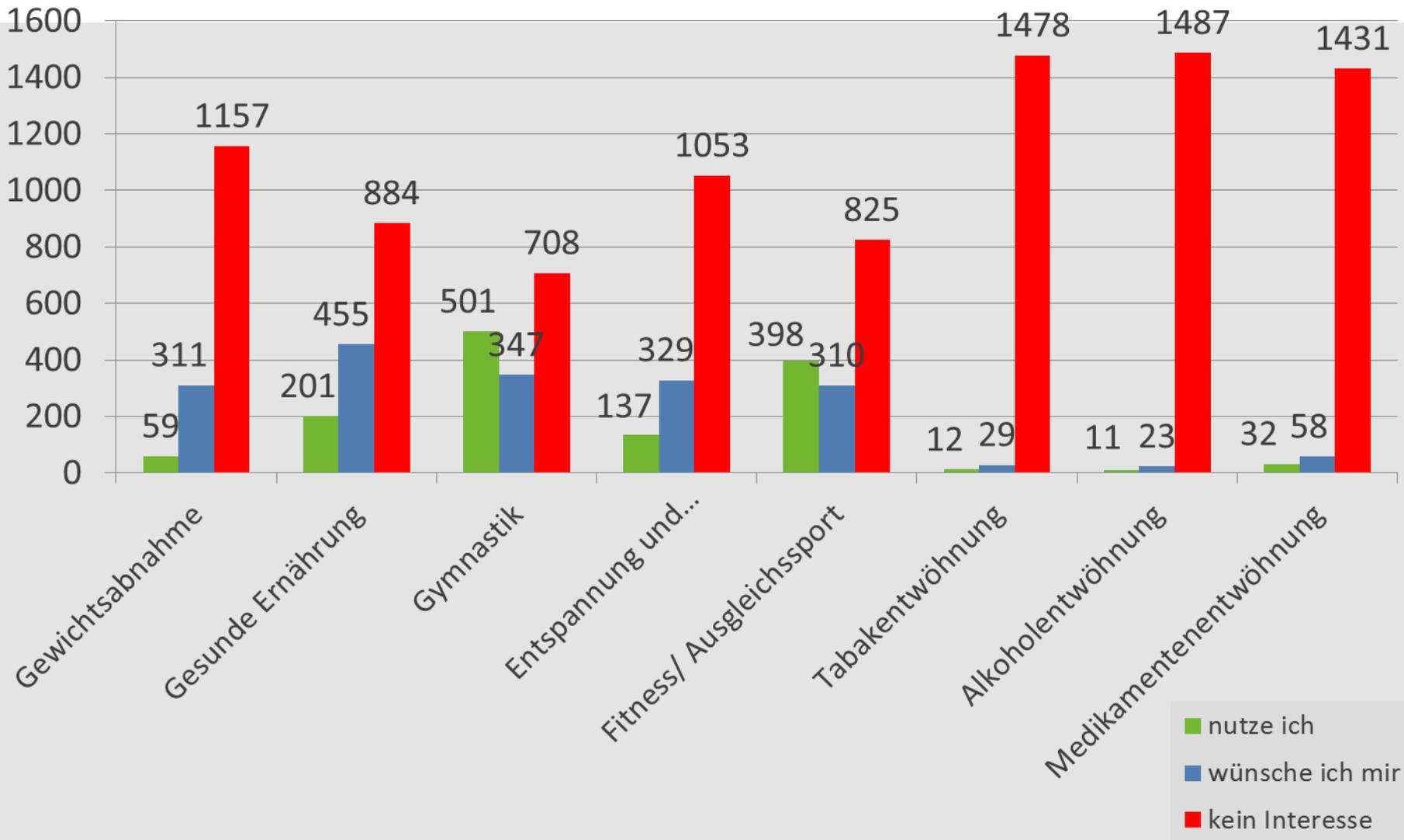


► 3: Angebote für Senioren: Gesundheitsförderung, Bewegung und Ernährung

- Welche Angebote gibt es?
- Wo gibt es noch freie Plätze und warum?
- Welche Angebote zur Förderung der Gesundheit, Bewegung und Ernährung fehlen?
 - Können diese Angebote mit bestehenden Einrichtungen umgesetzt werden?
 - Müssen neue Angebote ausgeschrieben werden?
- Welche bestehenden Angebote könnten ausgebaut bzw. attraktiver gestaltet werden?

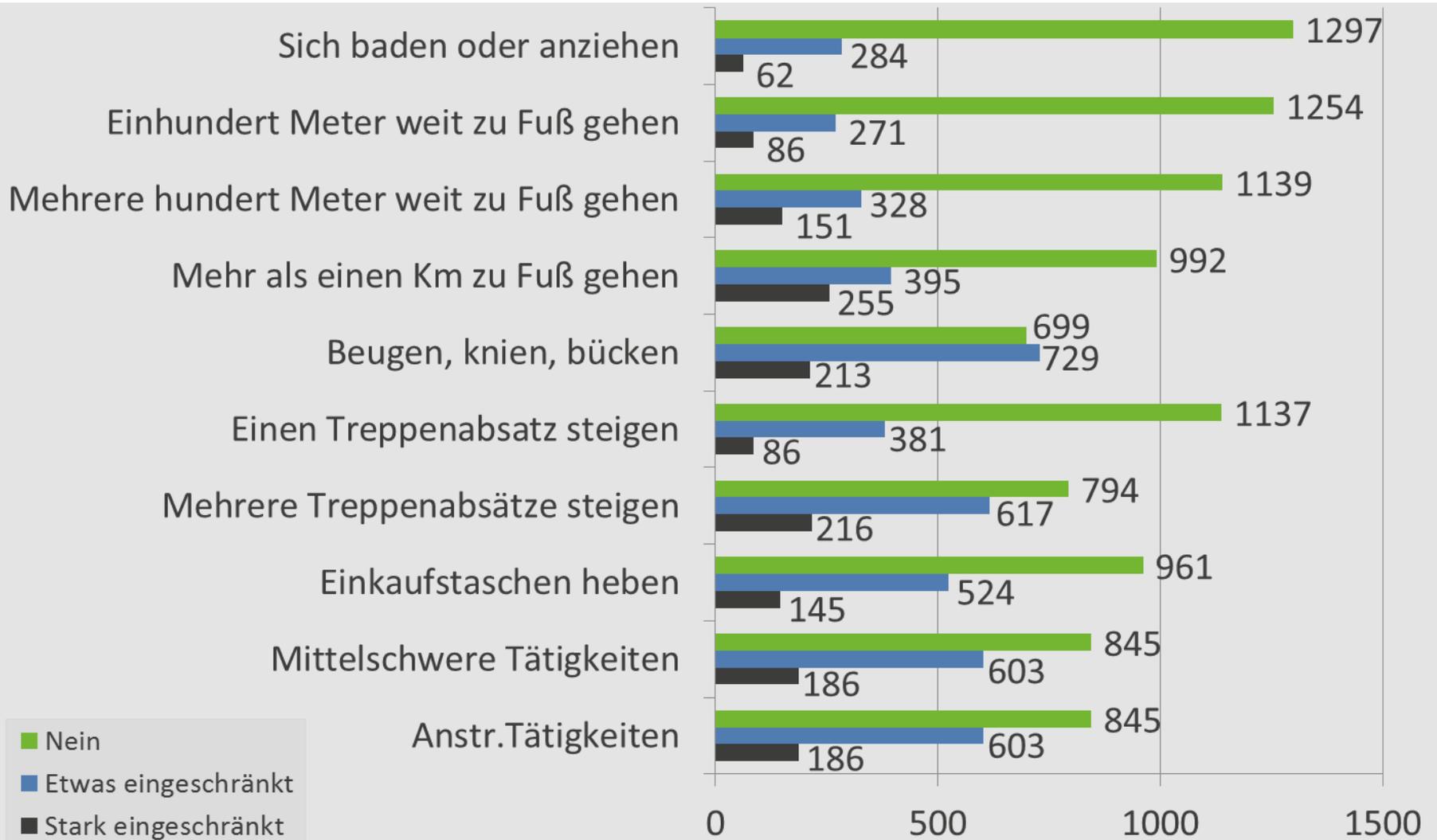
WELCHE MAßNAHMEN NUTZEN ODER WÜNSCHEN SIE SICH?

STADT PUCHHEIM





EINSCHRÄNKUNGEN IM ALLTAG





BESCHWERDEN - KÖRPERLICH

Beschwerden	Gar nicht	Kaum	Mäßig	Stark
Rücken- oder Kreuzschmerzen	221	478	615	329
Gelenkschmerzen	271	438	641	281
Druck- oder Völlegefühl am Leib	722	552	259	64
Mattigkeit	419	580	478	110
Sodbrennen oder saures Aufstoßen	788	421	302	91
Schweregefühl in den Beinen	464	484	475	188
Schwindelgefühl	692	478	344	106
Schlaflosigkeit	525	506	424	166
Kopfschmerzen	925	470	176	47
Flimmern vor Augen	951	453	182	33
Schwerhörigkeit, Hörbeschwerden	694	318	406	210

BESCHWERDEN - SONSTIGE

STADT PUCHHEIM



Beschwerden	Gar nicht	Kaum	Mäßig	Stark
Schwächegefühl	550	550	383	329
Reizbarkeit	468	652	409	66
Innere Unruhe	450	584	447	121
Anfallsweise Atemnot	1053	317	188	53
Erstickungsgefühl	1363	166	50	15
Herzklopfen, Herzjagen oder Herzstolpern	812	487	250	65
Angstgefühl	955	394	199	44
Energielosigkeit	443	666	415	91
Konzentrationsschwäche	471	700	368	72
Innere Gespanntheit	618	569	348	73
Wetterfühligkeit	761	460	270	121
Niedergeschlagenheit, Depression	863	410	259	78
Allergien, Hautreizungen	780	411	321	109



4. Maßnahme Gesunder Mittagstisch



Oekumenischer Sozialdienst
Gröbenzell e.V.

HOME

ÜBER UNS

LEISTUNGEN

AKTUELLES

JOBS

MITGLIEDER



SONNTAGSFRÜHSTÜCK 60 PLUS

SONNTAGSFRÜHSTÜCK 60 PLUS FÜR ALLE ALLEINLEBENDE MÄNNER UND FRAUEN

Im Wintergarten der Begegnungsstätte Oekumenischer Sozialdienst, Rathausstr. 5

Gemeinsam frühstücken heißt
neue Kontakte knüpfen
Austausch mit Anderen
sich mal verwöhnen lassen

Termine:
jeden zweiten Sonntag im Monat (August nicht)

Uhrzeit:
10:00 Uhr bis 13:00 Uhr

Unkostenbeitrag: 7,00 € pro Frühstück

Anmeldungen bitte bis spätestens Donnerstag, 16:00 Uhr bei der Begegnungsstätte des Oek. Sozialdienstes
Tel.: 08142/59396-40.
Falls Sie den Termin nicht wahrnehmen können bitten wir um telefonische Absage.



Dienstag

12:15 Uhr
Durchgehend,
nicht in den Ferien

Begegnung 1, EG

Offener Mittagstisch für Senioren

OekS

Der offene Mittagstisch bietet Senioren die Möglichkeit, in geselliger Runde jeweils frisch zubereitete, ständig wechselnde Mahlzeiten einzunehmen. Der aktuelle Speiseplan hängt im Foyer der Begegnungsstätte aus.

Leitung: Team der Begegnungsstätte

Anmeldung: rechtzeitig beim Veranstalter, **Gebühr: 6,40 € pro Teilnahme**



GESUNDER MITTAGSTISCH FÜR SENIOREN

Projektdatenblatt

Was? Gemeinsames Mittagessen für Seniorinnen und Senioren in Puchheim, mit der Möglichkeit, sich auszutauschen

Wo? Nach Möglichkeit in Puchheim Nord, Süd und Ort

- Anforderungen**
1. Räumlichkeiten Puchheim Nord, Süd und Ort - barrierefrei
 2. Kochmöglichkeiten/ Essenslieferant
 3. Betreuung des Angebots
 4. Finanzierung
 5. Fahrdienst

- Klärung**
1. Unterstützung finanziell schwacher Seniorinnen und Senioren
 2. Liefersystem oder Schöpfsystem?
 3. Häufigkeit des Angebots?
 4. Uhrzeit?
 5. Was wird für den geselligen Teil benötigt?