PFLEGE
WEGWEISER
NRW
Für Pflegebedürftige
und Angehörige

Offene Mittagstische sind Treffpunkte, an denen Senior:innen gemeinsam eine warme Mahlzeit einnehmen können – meist regelmäßig und ohne Anmeldung. Gegessen wird in Gesellschaft, oft in Gemeindehäusern, Nachbarschaftszentren oder Senioren-Treffs, begleitet von Gesprächen und vertrauter Atmosphäre.

Gesund essen – in guter Gesellschaft

Ein offener Mittagstisch bietet mehr als eine ausgewogene Mahlzeit: Er unterstützt die Gesundheit, beugt Mangelernährung vor und fördert die Selbstständigkeit. Gleichzeitig schafft er Begegnung, Gemeinschaft und Struktur im Alltag. Für viele ältere Menschen wird er zum festen sozialen Anker – ein Ort zum Wohlfühlen, Austauschen und Dazugehören. Auch pflegende Angehörige erleben dadurch Entlastung – ganz ohne bürokratische Hürden.

Wie finde ich einen Mittagstisch in meiner Nähe?

Diese Kanäle helfen bei der Suche:

- Seniorenbüros, Rathäuser, Apotheken oder Arztpraxen
- Pfarr-/Gemeindebriefe, Stadtteilzeitungen, Schaukästen
- Digitale Wege, z.B. über kommunale Webseiten, soziale Medien
- Persönliche Hinweise von Pflegediensten, Hausärzt:innen, Nachbarschaftshilfen oder ehrenamtlichen Besuchsdiensten
- Mundpropaganda. Wer den Mittagstisch kennt, bringt meist jemanden mit

Warum sich Kommunen engagieren sollten

Offene Mittagstische sind kleine, aber wirkungsvolle Bausteine für eine altersfreundliche Kommune. Sie verbinden gesundheitsförderliche Ernährung, soziale Teilhabe und niedrigschwellige Alltagsunterstützung – ohne große Hürden und mit hoher Wirkung.

So wertvoll diese Angebote sind – von allein funktionieren sie nicht. Sie leben vom Engagement der Menschen vor Ort: Haupt- und Ehrenamtliche organisieren, kochen, begleiten – oft mit großem Einsatz und Herzblut. Damit solche Strukturen wachsen und bestehen können, braucht es kommunale Unterstützung:

- Finanzielle Mittel
- Nutzung von Räumen

- Hilfe bei Öffentlichkeitsarbeit und Vernetzung

Kommunen haben die Chance, das Lebensumfeld älterer Menschen aktiv mitzugestalten. Durch eine gute Vernetzung mit Wohlfahrtsverbänden, Kirchengemeinden, Quartiersprojekten oder Seniorenbeiräten können bestehende Mittagstische gestärkt und neue initiiert werden.

Mittagstische sind mehr als ein Essensangebot. Sie sind Leuchttürme im Quartier, die Gesundheit, Teilhabe und Miteinander fördern.

Wer sich genauer informieren will oder selbst ein Angebot sucht, findet Hilfe bei der **Vernetzungsstelle Seniorenernährung NRW [externer Link]**:

Tipps, Materialien und Infos
Rezepte zum Nachkochen
Newsletter
Ernährungswissen für Senior:innen
Fach- und Informationsveranstaltungen