

Freu(n)de finden durch Freude schenken

Wenn Sie die Information zum Projekt „**MahlZeit! – gemeinsam essen, reden, lachen**“ gelesen haben, werden Sie bemerkt haben, dass wir zur Durchführung die Hilfe von Personen benötigen, die sich 1- oder 2-mal im Monat (gerne auch öfter) für so ein Mittagessen zur Verfügung stellen könnten.



*In netter
Gemeinschaft
essen macht
einfach mehr
Spaß.*

Als ehrenamtlicher Gastgeber fungieren – was bedeutet das?

Sie nehmen z.B. 1- oder 2-mal im Monat an einem „MahlZeit“-Mittagessen in Ihrer Gemeinde oder der benachbarten Gemeinde teil.

- Sie sind schon rechtzeitig vor Ort, damit Sie jeden, der kommt, persönlich begrüßen und ihn/sie mit den anderen Teilnehmern bekannt machen können. Ziel des Projektes ist ja, dass nicht jeder für sich alleine essen muss, sondern eine nette Runde entsteht, wo geplaudert und gelacht wird und das Essen gleich viel besser schmeckt.
- Sie sorgen dafür, dass Gespräche in Gang kommen und scheue Personen ihre Hemmung verlieren, sich mit anderen zu unterhalten, indem Sie versuchen, mit jedem einzelnen ein paar nette Worte zu wechseln.
- Sie regen an, noch ein wenig Zeit im Anschluss miteinander zu verbringen (max. 1-3 Stunden) und ermuntern die Anwesenden etwas zur Gestaltung dieser Zeit beizutragen.
Nach jedem Mittagessen sollte etwas Unterhaltsames angeboten werden (im Idealfall eine Idee der Teilnehmer selbst) Z.B. etwas erzählen, singen, Brettspiele

machen, einen Vortrag anhören (kann vorab organisiert werden), Reisedias anschauen, alte Fotos gemeinsam betrachten, Gedichte vorlesen oder Witze erzählen, etwas basteln, Karten spielen, einen kurzen Spaziergang machen, und, und, und.

- Sie treffen sich gelegentlich (3-4-mal im Jahr) mit anderen ehrenamtlichen GastgeberInnen, um zu erfahren, was in den anderen Treffpunkten geschieht, neue Ideen zu holen oder Anregungen auszutauschen.

Für Ihre Mühe werden Sie bestimmt viel Befriedigung und Freude zurückerhalten. Außerdem ist eine kleine Aufwandsentschädigung vorgesehen.

Geben Sie sich einen Ruck und arbeiten Sie aktiv an einer Verbesserung der Lebensqualität in unserer Heimatregion mit! Schon mit einem Aufwand von ca. 4-5 Stunden an 1 einzigen Tag im Monat sind Sie eine wertvolle Hilfe für das Gelingen dieses Projektes.



Wenn Sie sich also vorstellen könnten, beim Projekt MahlZeit eine Gastgeberrolle zu übernehmen – ganz gleich in welchem Umfang – dann rufen Sie uns bitte an und lassen Sie sich näher informieren:

ARGE Senioren MOBIL
Waldviertler Kernland
Unterer Markt 10
3631 Ottenschlag

Tel: 02872/200 79-40
r.nestler@waldviertler-kernland.at
www.waldviertler-kernland.at



Wir freuen uns auf Sie!

Das Projekt „MahlZeit! – gemeinsam essen, reden, lachen“ wird von den 13 Gemeinden der Kleinregion Waldviertler Kernland, vom Land Niederösterreich und vom Fonds Gesundes Österreich im Rahmen der Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft!“ gefördert.

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich

Geschäftsbereich



**BUNDESMINISTERIUM
FÜR GESUNDHEIT**

Gesundheit Österreich
GmbH



**Fonds Gesundes
Österreich**