

Nahrung ist die Energiequelle für unseren Körper. Gerade für Seniorinnen und Senioren ist ein gesundes und nahrhaftes Essen wichtig. Ein Mittagessen von „Essen auf Rädern“ kann diese Versorgung auch im Alter sicherstellen. Es leistet damit einen wichtigen Beitrag zur Erhaltung der Gesundheit und zur Vorbeugung von Mangelernährung. Dieses im Alter sehr häufige Problem wird oftmals nicht als solches erkannt oder beachtet. Hinter Symptomen wie Müdigkeit, allgemeine Schwäche, Antriebslosigkeit und Gewichtsabnahme oftmals als „Altersschwäche“ bezeichnet – verbirgt sich in vielen Fällen eine Unterversorgung mit Energie und/oder essenziellen (lebensnotwendigen) Nährstoffen

Eine vollständige Mahlzeit selbst zu kochen, erfordert allerdings gerade von älteren Menschen häufig viel Einsatz, Kraft und Konzentration.



Die Gründe dafür sind vielfältig: Sie reichen vom Wunsch, die Speisen nicht mehr selbst zubereiten zu müssen über Zeitmangel bis hin zu nachlassenden Fähigkeiten, die es nicht mehr erlauben, selbst zu kochen. Weiter Ursachen sind Kau- und Schluckbeschwerden, Prothesen, die nicht richtig sitzen und die betroffene Senioren zu Tütensuppen und Puddingpulver greifen lassen. Wichtige Nährstoffe wie Eiweiß, Vitamine und Minerale bleiben auf der Strecke.

Mit dem Service „Essens auf Räder“ liefert der Sozialsprengel täglich oder an einzelnen Tagen der Woche warme Mahlzeiten direkt ins Haus. Die ausgewogene schmackhafte sowie abwechslungsreiche Essenszubereitung erfolgt im Wohn- und Pflegeheim Lienz durch regionale saisonale Lebensmittel. Die Lieferung der Speisen wird derzeit von unseren ehrenamtlichen Mitarbeitern Thomas Amort und Huemer Gottfried bewältigt. Die Möglichkeit, im Alter im eigenen Wohnraum leben zu können, ist für viele Seniorinnen und Senioren ein wesentlicher Beitrag zu Wohlbefinden und Lebensqualität. Zudem trägt ein ausgewogenes Mittagsverpflegungsangebot wesentlich zur Deckung des Nährstoffbedarfs bei. Es kann nur dann kostengünstig angeboten werden, wenn die Zustellung auf ehrenamtlicher Basis erfolgt

*Ich freue mich jedes Mal auf meine Tour - die freundlichen Gesichter wiederzusehen und zu wissen, dass man einen wichtigen Teil im Alltag der Menschen einnimmt. Die meisten warten bereits an der Tür auf uns. Ein kleiner Plausch darf dabei natürlich nicht fehlen. Wir erhalten so auch einen guten Einblick in das Wohlbefinden und den Gesundheitszustand der Leute.*

Freiwilliger Mitarbeiter Essen auf Rädern

Wer sich vorstellen kann, ehrenamtliche Arbeit zu leisten, etwas Zeit am Dienste der Mitmenschen zu opfern und bei der Zustellung der Essen zu helfen möge sich bitte melden



**EaR-Fahrer Thomas Amort**

**Aufgaben:**

- Zustellung einer Mahlzeit an die Essensbezieher mit Firmenauto
- Agieren als soziale Kontaktperson im Rahmen der Essenszustellung

**Voraussetzungen:**

- Führerschein der Klasse B
- Pünktlichkeit
- Verlässlichkeit
- Gewissenhaftes Arbeiten

**Persönliche Vorteile:**

- sinnvolle Freizeitgestaltung
- Erweiterung der sozialen Kompetenz
- Anerkennung und Wertschätzung