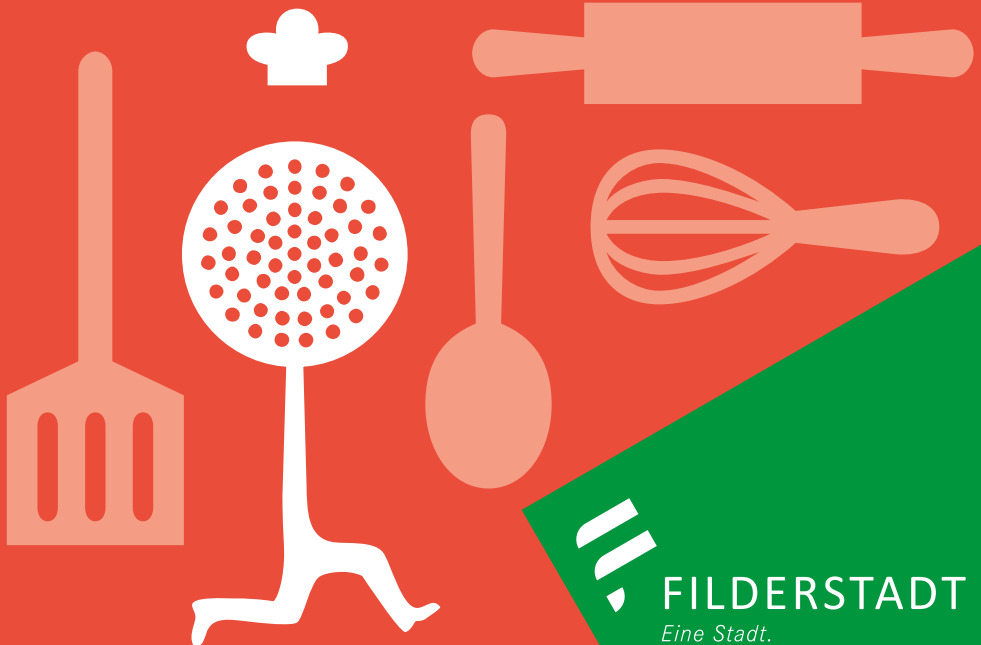


REFERAT FÜR CHANCENGLEICHHEIT,
TEILHABE UND GESUNDHEIT

Werkstattbericht - Gesunde Kommune in der Praxis

#03 - Gemeinsam schmeckt's am besten



FILDERSTADT

*Eine Stadt.
Viele Möglichkeiten.*



Die Werkstattberichte »Gesunde Kommune in der Praxis« dokumentieren und illustrieren die vielfältigen Maßnahmen, die auf der Grundlage der Strategie »Gesunde Kommune« in Bonlanden und in anderen Stadtteilen seit 2021 entstanden sind. Im Mittelpunkt steht Gesundheitsförderung in und mit der Kommune. Sie stärkt Lebensqualität und Zusammenhalt. Das nützt vielen und geht alle an.

Wir laden SIE als Leser*innen ein, sich inspirieren und anregen zu lassen!

1 Was sich zu wissen lohnt – wie alles angefangen hat

Der Mittagstisch in Bonlanden – Wir kochen, wir essen, wir schaffen Gemeinschaft!

Der Duft von frisch gebackenem Auflauf liegt in der Luft, Stimmengewirr erfüllt den Gemeindesaal, irgendwo lacht jemand laut. Es ist Donnerstagmittag – und im Quartier rund um die katholische Kirche Liebfrauen weiß man: Jetzt ist wieder Zeit für »Gemeinsam schmeckt's am besten«.

»Gemeinsam schmeckt's am besten« – das ist mehr als nur ein Name, es ist das gelebte Motto eines besonderen Projekts im Stadtteil Bonlanden. Was

2022 als Kooperationsidee zwischen Stadtverwaltung und der katholischen Kirchengemeinde Liebfrauen begann, hat sich zu einem lebendigen Treffpunkt entwickelt, bei dem nicht nur gegessen, sondern gemeinsam erlebt, gelacht und geholfen wird. Und mehr noch: Es reicht über den Tag hinaus bis hin zu Krankenbesuchen.

Das heutige »offene Mittagessen« ist ein Koch- und Begegnungsangebot in Bonlanden, das in einer aktiven lokalen Kooperation wurzelt. Offene Ohren und Augen eines kirchlichen Mitarbeiters für das, was gebraucht wird, interessierte Engagierte aus der Kirchengemeinde, die frühzeitig in die Planungen eingebunden waren und die tatkräftige Unterstützung der Stadt Filderstadt ermöglichten den Start. Kooperation und Offenheit für den Stadtteil waren von Anfang an wichtig. Die katholische Gemeinde stellt die Räume für das niederschwellige Mittagsformat zur Verfügung, das Menschen unabhängig von Alter, Herkunft und sozialem Status zusammenbringt. Dieses Gemeinschaftssessen lebt bis heute von klar verteilten Aufgaben. Die Stadt engagiert sich bei Öffentlichkeitsarbeit und Qualitätssicherung und unterstützt in schwierigen Situationen. Die katholische Kirchengemeinde nutzt ihre tragfähigen Netzwerke, um Freiwillige für das Koch-Team sowie Teilnehmende zu gewinnen und sorgt für ein wertschätzendes, vertrautes Miteinander.





Mittlerweile finden sich Woche für Woche etwa 36 Menschen ein, die gemeinsam essen, sich austauschen und – wie ein Teilnehmer es so treffend formulierte – »ihren Alltag miteinander versüßen«.

► **Ein besonderer Aspekt:
Mehr Männer als üblich beim
Mittagstisch – woran liegt das?**

In vielen sozialen und nachbarschaftlichen Essensangeboten deutschlandweit zeigt sich ein Trend: Überwiegend Frauen nutzen solche Angebote oder engagieren sich ehrenamtlich. Anders in Bonlanden! Beim Mittagstisch »Gemeinsam schmeckt's am besten« fällt auf: Ein überdurchschnittlich hoher Anteil der regelmäßigen Gäste sind Männer.

Damit ist das Bonländer Projekt ein gewisser Sonderfall. Die Gründe: Das Angebot ist niederschwellig und alltagsnah, vermeidet Stigmatisierung (»Suppenküche«) und stellt das

Miteinander vor Aktivprogramme oder klassische Gemeindetreffs. Für viele Männer – etwa alleinlebend oder verwitwet – ist es eine praktische, niedrighschwellige Möglichkeit, sich gesund zu ernähren und gesellschaftlich eingebunden zu bleiben. Persönliche Ansprache über das Kirchengemeindegewerke und eine Atmosphäre ohne Erwartungen an Engagement oder Gruppenaktivitäten wirken anziehend und bauen Hemmschwellen ab. Bonlanden zeigt: Niedrighschwellige, alltagstaugliche und sozial wertschätzende Angebote erreichen auch Zielgruppen, die sonst schwerer für Nachbarschaftsprojekte zu gewinnen sind. Gutes Essen, nette Gesellschaft und Alltagshilfe sind für alle wichtig!

Abgestimmte Zuständigkeiten wie Koordination, Einkauf, Öffentlichkeitsarbeit und Hygieneschulungen sorgen für reibungslose Abläufe und beugen Missverständnissen vor.



2 Wie es funktioniert - Qualitätsmerkmale

»Hier kocht das Leben!« Weil guter Geschmack und Gemeinschaft zählen.

Das offene Mittagessen überzeugt durch klare Qualitätsmerkmale: Mit Herz und Hand arbeiten Woche für Woche 6-8 Menschen freiwillig mit - von Planung, Einkauf, Kochen bis zur Essensausgabe. Frisch zubereitete, meist vegetarische Gerichte, Einkauf von regionalen, saisonalen Produkten, eine transparente, bedarfsgerechte Kostenstruktur und gelebte Nachhaltigkeit (Finanzüberschüsse für Küchenausstattung, sorgsamer Umgang mit Lebensmitteln). Hygieneschulungen und regelmäßiger Austausch sichern kontinuierlich hohe Standards. Ein gut ausgestatteter, barrierefreier Raum mit Küche bildet die Grundlage.

► Die katholische Kirchengemeinde: Herzstück der Gemeinschaft & sozialer Anker

Die katholische Kirchengemeinde Bonlanden bringt ihre Infrastruktur und Netzwerke ein: Sie nutzt ihre engen Kontakte in die Gemeinde, um Freiwillige wie Gäste für das Projekt zu gewinnen. Oft gelingt es gerade über persönliche Ansprachen in der Gemeinde, neue Helfende zu motivieren – denn die Gemeinde bietet ein soziales



Organisation: Die Stadt übernimmt die regelmäßige Hygieneschulung des Teams. Die Kirchengemeinde stellt ihre Räume zur Verfügung und kümmert sich gemeinsam mit der Stadt um die Öffentlichkeitsarbeit, die Akquise von Ehrenamtlichen und die Abwicklung der Anmeldungen und Abrechnungen.



Kulinarisches Angebot: Gekocht wird jeden Donnerstag frisch und saisonal, meist vegetarisch und immer abwechslungsreich. Die Rezepte werden sorgfältig ausgewählt, Mengen kalkuliert und mit viel Liebe zubereitet.



Freiwilliges Engagement zählt!

Ohne das Herzblut des engagierten Kochteams wäre nichts möglich. Jede Woche wechseln sich die Ehrenamtlichen ab, die mit Spaß und Teamgeist am Herd stehen und das Essen zu dem machen, was es ist: Ein Fest für alle Sinne.



Transparenz und Nachhaltigkeit: Das Finanzkonzept ist einfach und effektiv. Die Spenden der Teilnehmenden reichen, um die Ausgaben nicht nur zu decken, sondern auch um neue Küchenutensilien anzuschaffen. Überschüsse werden für Verbesserungen und Anschaffungen genutzt.

Gefüge von Vertrauen und Zugehörigkeit. Auch Teilnehmende fühlen sich oftmals erst durch diese Verbindungen angesprochen und willkommen.

Der organisatorische Erfolg beruht auf einer durchdachten Aufgabenverteilung und viel Selbstbestimmung. Die Kirchengemeinde sorgt für eine wertschätzende, offene Atmosphäre und fungiert als sozialer Anker. Ihr Engagement steht beispielhaft für christliche Nächstenliebe, Teilhabe und Inklusion.

Kochtage werden von wechselnden Teams eigenverantwortlich gestaltet, eine Teamleitung koordiniert und übernimmt die Einkaufsplanung. Auch die transparente Verwaltung von Spenden und Beiträgen sichert das Vertrauen aller Beteiligten.

► **Die Stadt Filderstadt: Koordinierende Kraft & Brückenbauerin**
Die Einbettung in das Konzept der »Gesunden Kommune« von Filderstadt hebt das Angebot strategisch hervor: Hier wird Gesundheitsförderung nicht losgelöst von sozialer Teilhabe gedacht, sondern im Quartier konkret gelebt. Die Stadt Filderstadt übernimmt die Verantwortung für Konzeption und Qualitätssicherung des Mittagstischs. Wichtig ist, dass der Quartierskoordinator auch Netzwerke nach außen pflegt. So kann der Mittagstisch von Erfahrungen aus anderen Projekten profitieren, Synergien beispielsweise mit Bewegungsangeboten oder Gesundheitsinitiativen erschließen und langfristig seine Wirkung als zentraler



Treffpunkt für einen gesunden und solidarischen Stadtteil sichern. Das sorgt für dauerhafte Verankerung und innovative Weiterentwicklung.

► **Zusammenarbeit als Erfolgsmodell**

Das Zusammenspiel zwischen Stadt, katholischer Kirchengemeinde und Quartierskoordination macht den Mittagstisch Bonlanden zu einem Vorzeigeprojekt in Sachen sozialem Zusammenhalt und Gesundheitsförderung. Es zeigt sich in der klaren Organisationsstruktur und der stabilen Kooperation mit Freiwilligen. Die engen Verbindungen innerhalb der Kirchengemeinde schaffen Verlässlichkeit und eine echte Willkommenskultur.

Ohne eine verlässliche Gruppe von Freiwilligen kann ein regelmäßiges Mittagessen nicht funktionieren. Es braucht Engagierte, die durch Anerkennung, regelmäßige Absprachen und Fortbildungsangebote motiviert werden.

Die Erfahrung zeigt: Feste Teams, eine verbindliche Einsatzplanung mit Möglichkeiten zur Zeitsouveränität – etwa mit digitalen Listen oder rotierenden Gruppen – und Wertschätzung (z.B. durch Einladungen zu Dankesfesten oder kleinen Gesten) stärken die Bindung und machen die Übernahme von Verantwortung attraktiv.





3 Wie es wirkt

»Mehr als ein Essen: Hier wächst Nachbarschaft!«

Ein offenes Mittagessen ist mehr als Versorgung mit Essen: Der Mittagstisch ist ein Ort der Begegnung und ein Netz der Hilfe, das weit über das Essen hinauswirkt. Er ist ein Motor für Gemeinschaft, Inklusion und Gesundheit im Quartier und hält wertvolle Erfahrungen bereit:

Lebendige Gemeinschaft und

Solidarität: Damit das offene Mittagessen ein echter Treffpunkt für alle wird, gibt es kaum Teilhabebarrieren. Ob alt, ob jung, alleinstehend oder Familien – hier zählt das Miteinander. Die Teilnehmenden werden persönlich willkommen geheißen, und die Anmeldeleiste sorgt dafür, dass niemand vergessen wird. Dieses verlässliche, regelmäßige Angebot wirkt gegen Einsamkeit. Es regt Menschen an, ihre Wohnungen zu verlassen. Eine gute Anbindung an die öffentlichen Verkehrsmittel ist von Vorteil.

Herausforderungen gemeinsam meistern: Jede erfolgreiche Community-Lunch- oder Nachbarschaftsmahlzeit-Initiative sieht sich einer Vielzahl von Herausforderungen gegenüber, die kontinuierlich reflektiert und gemeinsam bewältigt werden müssen. Ein zentrales Thema ist die Gewinnung und Bindung neuer Freiwilliger. Die Motivation zum Mitmachen muss durch persönliche Ansprache, sichtbare Wertschätzung und flexible Beteiligungsmodelle aufrechterhalten werden, da der Bedarf an engagierten Händen dauerhaft hoch ist. Soziale Herausforderungen sind Teil der Arbeit mit einer vielfältigen Teilnehmerschaft. Dazu gehört der konstruktive Umgang mit Konflikten, das Ziehen und Kommunizieren klarer Grenzen, aber auch die Förderung eines wertschätzenden Miteinanders.

Dazulernen und Fähigkeiten

entwickeln: Finanzielle Nachhaltigkeit und Organisation der Abläufe erfordern praktische Lösungen und sind eine koordinationsintensive Aufgabe - von der Teamzusammenstellung über die Menüplanung bis hin zum Einkauf.





Die Gesamtverantwortung ist herausfordernd, trägt aber enorm zur Wertschätzung bei – nicht nur bei den Gästen, sondern auch beim Team. Neue Welten erschließen sich und praktische Fähigkeiten werden erweitert.

Mehr Lebensqualität, Ausstrahlung und Integration in den Stadtteil: Ein großer Erfolgsfaktor ist die Verbindung mit dem Gesundheitsquartier und Initiativen im Rahmen der »Gesunden Kommune«. Der Mittagstisch gehört als fester Bestandteil zum sozialen und kulturellen Leben Bonlandens. Er schafft Aufmerksamkeit für Freiwilligenarbeit und motiviert zum Nachmachen. Das gelingt durch Öffentlichkeitsarbeit und Kommunikation, die wirkt. Ein Imageclip macht die Initiative über die Stadtgrenzen hinaus bekannt. Die Nutzung mehrerer Kanäle – von Mundpropaganda über Gemeindebriefe bis zur städtischen Website – stellt sicher, dass das Angebot sichtbar bleibt und immer neue Menschen erreicht werden. Einheitliche Abstimmung der Informationen zwischen allen Kooperationspartnern vermeidet Missverständnisse und sorgt für ein professionelles Auftreten.

Viele gewinnen:

»Gemeinsam schmeckt's am besten« – ein Baustein mit Potenzial
»Mehr als ein Mittag – Gewinn für alle Generationen, Verwaltung und Quartier«

Die Gäste erfahren Gemeinschaft, hochwertige Ernährung, verlässlichen Treffpunkt, neue Kontakte und emotionale Unterstützung. Gerade in belasteten Lebensphasen (z.B. nach Trennung, Verwitwung, Jobverlust) oder bei drohender Einsamkeit ist der Mittagstisch ein »Anker im Alltag«.

Die Engagierten profitieren von Flexibilität, Gemeinschaft, persönlicher Sinnstiftung und der Möglichkeit, eigene Kompetenzen einzubringen und Neues zu lernen. Die Zugehörigkeit zu einem wertschätzenden Team motiviert und hält das Engagement lebendig.

Im Stadtteil und in der Kommune wirkt das Angebot gegen soziale Isolation, stärkt Demokratie, Partizipation und das Gefühl von Verantwortung füreinander. Zugang zu weiteren Präventions-, Bewegungs- und Gesundheitsangeboten wird erleichtert. Nachbarschaftsbindung, Inklusion und Teilhabe, Integration von neuen und marginalisierten Gruppen sowie bürgerschaftliches Engagement werden gefördert.

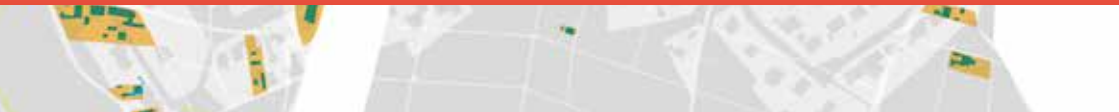
Stadt und Stadtverwaltung profitieren von Bürgernähe, Entlastung anderer Hilfesysteme und einem positiven Image. Sie setzt gesundheits-, sozial- und familienpolitische Ziele sichtbar um und bindet Bürgerschaft nachhaltig ein. Dadurch entsteht Vertrauen und Zuversicht für gemeinsames Handeln.





Eine Gemeinde, die ein solches Projekt startet, kann mit gesteigerter Lebensqualität, größerem sozialen Zusammenhalt, einer Aufwertung ihres Quartiers im Sinne der »Gesunden Kommune« und nachhaltiger, generationenübergreifender Bürgerbeteiligung rechnen.

Im Gesundheitsquartier Bonlanden zeigt sich: Die gesunde Kommune beginnt auf dem Teller – und im Herzen der Menschen.



»so lecker wie zu Hause
und mit Freunden!«

Beobachtungen aus dem Kreis
der Engagierten:

»Für manche ist es ein
tagesfüllendes Programm,
ein Anker im Tag.«

4 Was sagen Mitwirkende und Gäste?

Anerkennung zeigt sich auch über das gesprochene Wort hinaus: Kleine Dankesgedichte, eine Geldspende fürs Kochteam oder strahlende Gesichter im Speisesaal. Die Gäste wissen zu schätzen, dass sie für einen fairen Beitrag ein handgemachtes Mittagessen und gute Gesellschaft bekommen

»Manche verlassen die Wohnung kaum mehr.
Sie verkümmern seelisch und körperlich.
Der Mittagstisch ist ein wesentlicher Teil gegen
diese Verhältnisse und sorgt für seelische
und körperliche Gesundheit.«

»Der Teamgeist ist eine Sache, die aus
sich heraus entstanden ist. Jeder geht
respektvoll mit dem andern um.«

Die Reaktionen aus dem Kreis
der Essensgäste sind eindeutig
und bestärkend:

»Ich komme überhaupt nicht
mehr raus. Das weiß ich
auch. Aber am Donnerstag
bin ich da.«

»Das ist das Highlight in
meiner Woche, wenn ich zu
euch kommen darf...«

»Also heute war's
besonders gut...«

»Für uns ist es auch ein
Gewinn. Alle sind immer so
positiv. Wo wird man schon
so gelobt?«

»Es ist nicht so, dass man einfach
so kommt und dass man das easy-
peasy schnell macht. Es lässt
einen geistig arbeiten...«

»Wir sind keine gelernten
Köche. Die Mengen sind
schon herausfordernd.«



Orientierungspunkte bei Konzeption und Umsetzung



Stadtverwaltung Filderstadt
Referat für Chancengleichheit,
Teilhabe und Gesundheit

Referatsleitung
Dr. Susanne Omran
chancengleichheit@filderstadt.de

Info und Kontakt

Quartierskoordination
Bonlanden und Sielmingen
Daniel Müller
Telefon: 07158 9853872
dmueller@filderstadt.de



FILDERSTADT

*Eine Stadt.
Viele Möglichkeiten.*



**KATHOLISCHE KIRCHE
FILDERSTADT**

Katholische Kirche Liebfrauen
Plattenhardter Str. 45
70794 Filderstadt
www.katholisch-filderstadt.de