



Vorsorgekiste

Lebensmittel und Getränke für 1 Woche - für 1 Person

Ein Angebot vom Seniorenbüro der beiden Samtgemeinden Wathlingen & Flotwedel, unterstützt vom lokalen Einzelhandel, Ehrenamtlichen und sozialen Einrichtungen.

Vorsorge ist Fürsorge - für sich selbst und für einander.

Stromausfälle oder kurzfristige Versorgungssengpässe können jeden treffen.
Mit einer gut gepackten Vorsorgekiste sind Sie für eine Woche unabhängig - ohne Angst, ohne Stress.

Unsere Empfehlung:

- haltbare, sofort verzehrbare Lebensmittel
- Wasser für mindestens 1 Woche (12 Flaschen à 1 l pro Person)
- einfache, sichere Lagerung zu Hause
- Das Mindesthaltbarkeitsdatum beträgt mindestens 1 Jahr.

Und das Wichtigste: Niemand bleibt allein.

Nachbarschaft und Ehrenamt unterstützen - sprechen Sie sich ab!
Damit Sie in einer Notsituation, zum Beispiel bei einem Stromausfall, gelassener bleiben können.

WAS IST IN DER KISTE?

Ausgewogen, einfach, sinnvoll.

Die Kiste enthält Lebensmittel, die ohne Erhitzen auskommen oder leicht zubereitet werden können. Sie ist nicht zur dauerhaften Nährstoffversorgung geeignet, da dort keine frischen Lebensmittel enthalten sind. Bei der Zusammenstellung haben wir mit einer Ernährungswissenschaftlerin auf Folgendes geachtet:

ausgewogene Eiweißquellen (pflanzlich & tierisch), ausreichend Kohlenhydrate und Fette, Vitamine & Mineralstoffe, leicht zu lagern, lange haltbar

Frühstücksverpflegung: Haferflocken (etwa 70 g pro Mahlzeit) plus Fruchtkoocktail, Nüsse und Kindermilchpulver (nach Anleitung); Knäckebrot mit Marmelade, dazu z.B. Tee oder Kaffee

Mittagsverpflegung: 3x Dosen Eintopf à 800 g (je 2 Portionen, z.B. Erbseneintopf, Kartoffelsuppe, Weiße Bohnen mit Suppengrün); Sauerkraut oder Würstchen dazu; Couscous mit Tomatensoße - zum Nachtisch: Apfelmus, Snacks oder bei Stress: Cranberrys oder einen Haferkraftriegel; dazu Tee oder Kaffee

Abendverpflegung: Reis oder Linsenwaffeln mit Gewürzgurke und Dosenwurst

REGIONALE UNTERSTÜTZUNG & KONTAKT

Gemeinsam vorbereitet. Gemeinsam stark.

Ein Projekt für mehr Sicherheit, Selbstständigkeit und nachbarschaftliche Verbundenheit der Samtgemeinden Wathlingen & Flotwedel, unterstützt vom lokalen Einzelhandel, Ehrenamtlichen und sozialen Einrichtungen.

SOVD

der Ortsverbände Adelheidsdorf Wathlingen, Nienhagen, Eicklingen, Wienhausen, Bröckel-Langlingen

E Müller
ein starkes Ansemt

Edeka Müller Nienhagen und Langlingen

EDEKA Ankermann

Edeka Ankermann Eicklingen

Unser Dorfladen

Dorfladen Großmoor

TAFEL

Die Tafeln in Nienhagen, Wathlingen und Eicklingen



DARAUF SOLLTEN SIE ACHTEN:

Wichtig:

- Bitte achten Sie eigenständig darauf, wenn Sie aufgrund von Allergien oder Unverträglichkeiten auf bestimmte Lebensmittel verzichten müssen!
- Getrocknete Hülsenfrüchte immer nur gekocht verzehren (Phasin-Gefahr!)
- Die Trockenmilch möglichst mit abgekochtem Wasser anrühren

Praktische Ergänzungen:

- Gaskocher oder Campingkocher für den Notfall
- Kerzen, Streichhölzer und Müllbeutel
- Batteriebetriebenes Radio,
- Einfache Alu Wärmedecke aus einem Erste-Hilfe-Kasten
- Notwendige Medikamente für eine Woche.
- Ausreichend Tiernahrung
- Notruf-Nummern griffbereit für Feuerwehr und Rettungsdienst



112

ERINNERUNGSSERVICE & DATENSCHUTZ

Unser kostenloser Erinnerungsservice

Damit Ihre Vorsorgekiste aktuell bleibt, gibt es einen abtrennabaren Rückmeldebogen.

Für Menschen **ab 75 Jahren** bieten wir an:

- rechtzeitige Erinnerung vor Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums
- Kontaktaufnahme durch geschulte Ehrenamtliche (Telefon oder E-Mail)
- auf Wunsch Abholung nicht mehr benötigter Lebensmittel
- Weitergabe an die Tafeln - nichts wird verschwendet

Datenschutz:

Ihre Angaben werden ausschließlich für diesen Service genutzt und sicher in den Seniorenbüros der Samtgemeinden verwahrt.

WIE GEHT ES WEITER?

Ablauf nach Ihrer Rückmeldung:

1. Sie geben den Rückmeldebogen beim teilnehmenden Einzelhändler oder im KESS ab.
2. Die Daten werden an das Seniorenbüro im KESS geleitet.
3. Ehrenamtliche erinnern Sie rechtzeitig an das Mindesthaltbarkeitsdatum.
4. Falls Lebensmittel nicht genutzt wurden: freiwillige Abholung möglich und Weitergabe an die Tafeln vor Ort
5. Den Kauf einer Ersatzkiste tätigen Sie wie gewohnt selbst.

Übrigens: Unsere Seniorenbüros im KESS sind für Sie da:

Hier finden Sie auch weitere Begegnungs-, Beratungs- und Unterstützungsangebote wie Klön-Cafes, PC-Cafes, Nachbarschaftshilfe usw.

Auf Wunsch vereinbaren wir gern einen persönlichen Termin.

www.familienzentrum-kess.de

mgh@familienzentrum-kess.de

Tel. 05144-970627 und Tel. 05149-185559



Erinnerungsservice für Einwohner*innen der Samtgemeinden Wathlingen und Flotwedel **über 75 Jahre**

Bitte erinnern Sie mich vor dem Ablauf der Mindesthaltbarkeitsdaten

Die Kiste wurde gekauft am: (aktuelles Datum)

Vorname und Name:

Geb. Datum:

Adresse:

Festnetz oder Mobil-Nr.:

Wenn vorhanden: E-Mail:

Bitte geben Sie diesen Abschnitt bei Ihrem Einzelhändler- oder im Seniorenbüro KESS ab:

KESS Herzogin-Agnes-Platz 1 · 29336 Nienhagen oder KESS Hofstraße 5 · 29342 Wienhausen

Ich brauche Unterstützung im Alltag, bitte kontaktieren Sie mich.

Unterschrift