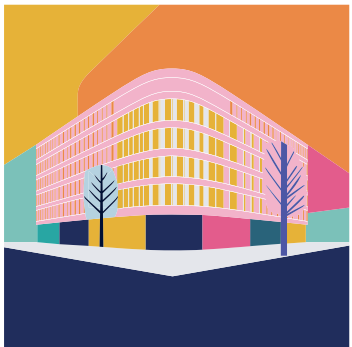


Landeshauptstadt

Hannover

Die Idee zu dieser Vorsorgekiste entstand in den Seniorenbüros des KESS Familienzentrums in den Samtgemeinden Wathlingen und Flothwedel (wir danken den Mitarbeiter*innen für die Bereitstellung der Informationen) und wurde vom Kommunalen Seniorenservice Hannover für Hannover (Ricklingen) weiterentwickelt und angepasst.

Weitere Informationen erhalten Sie beim Kommunalen Seniorenservice Hannover, Frau Moldenhauer
Tel. 168-43687 oder Email: 57.22.9@hannover-stadt.de



LANDESHAUPTSTADT HANNOVER
DER OBERBÜRGERMEISTER

Fachbereich Senioren
Kommunaler Seniorenservice Hannover

Osterstraße 31 / Ecke Röselerstraße
30159 Hannover
Telefon 0511 168-42345
E-Mail senioren@hannover-stadt.de

Redaktion
Kommunaler Seniorenservice Hannover

Gestaltung
MedienSchiff BRuno, www.msbruno.de

Stand
April 2026



www.seniorenberatung-hannover.de



Vorsorge ist Fürsorge – für sich selbst und füreinander.

Stromausfälle oder kurzfristige Versorgungsengpässe können jeden treffen. Für Senior*innen kann dies aber besonders herausfordernd sein. Daher haben sich der Kommunale Seniorenservice Hannover-Ricklingen und das Stadtbezirksmanagement entschieden in Kooperation mit dem Einzelhandel eine Vorsorgekiste für Senior*innen vorzubereiten. Mit einer Vorsorgekiste sind Sie für eine Woche gut vorbereitet!

Was ist in der Kiste? ausgewogen, einfach, sinnvoll

Die Kiste enthält Lebensmittel, die ggfs. ohne Erhitzen auskommen oder leicht zubereitet werden können. Sie ist nicht zur dauerhaften Nährstoffversorgung geeignet, da keine frischen Lebensmittel enthalten sind. Bei der Zusammenstellung mit Ernährungsexperten wurde auf Folgendes geachtet: Ausgewogene Eiweißquellen, ausreichend Kohlenhydrate und Fette, Vitamine und Mineralstoffe; leicht zu lagern und lange haltbar.

Frühstücksverpflegung

Haferflocken (ca. 70g pro Mahlzeit) plus Fruchtcocktail, Nüsse und Baby- bzw. Kindermilchpulver (nach Anleitung), Knäckebrötchen 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, Couscous mit Tomatensoße; zum Nachtisch Apfelmus, Cranberrys oder Haferkraftriegel; dazu Kaffee, Tee oder Wasser

Abendverpflegung

Reis- oder Linsenwaffeln mit Gewürzgurke und vegetarischem Aufstrich

Unsere Empfehlung

- › haltbare, sofort verzehrbare Lebensmittel
- › Wasser für mindestens 1 Woche (12 Flaschen à 1l pro Person)
- › Einfache Verfügbarkeit zu Hause
- › das Mindesthaltbarkeitsdatum beträgt mindestens 1 Jahr

Darauf ist zu achten

- › achten Sie auf vorliegende Allergien und Unverträglichkeiten und passen Sie bei Bedarf den Inhalt der Kiste an
- › getrocknete Hülsenfrüchte immer nur gekocht verzehren (Phasin-Gefahr)
- › Die Baby- Kindermilch möglichst mit abgekochtem Wasser anrühren

Praktische Ergänzungen

- › Gaskocher oder Campingkocher für den Notfall
- › Batteriebetriebenes Radio (mit ausreichend und passenden Batterien) oder noch besser: ein kurbelbetriebenes Radio
- › Einfache Alu-Wärmedecke aus dem Erste-Hilfe Kasten
- › Notwendige Medikamente für 1 Woche
- › Ausreichend Tiernahrung (falls Haustiere vorhanden)

Wo erhalte ich die Vorsorgekiste?

Der REWE Markt Andreas Klautke in Wettbergen packt die Kiste und stellt sie zum Verkauf bereit.

Weitere interessierte Lebensmittelhändler sind willkommen!



Ein Angebot vom Kommunalen Seniorenservice Hannover, dem Stadtbezirksmanagement Ricklingen und REWE Wettbergen (Auf dem Sohlorte 1, 30457 Hannover).