

## Gemeinsam Kochen – Miteinander Essen



<b>Einrichtung</b>	AOVE - Arbeitsgemeinschaft Obere Vils-Ehenbach, Herbert-Falk-Straße 2, 92256 Hahnbach
<b>Telefon</b>	09664-952467
<b>E-Mail</b>	info@aove.de
<b>Homepage</b>	www.aove.de; www.altwerdenzuhause.de
<b>Ansprechpartner/in</b>	Katja Stiegler

### Angebot

In regelmäßig stattfindenden Seniorenkochkursen in den Schulküchen der AOVE-Kommunen kochen und essen Senioren gemeinsam. Während des Kochens wird insbesondere die Kommunikation untereinander geschätzt, so dass die Veranstaltungsreihe neben dem Aufzeigen einer seniorengeeigneten gesunden Ernährung dem Knüpfen und Aufrechterhalten von sozialen Kontakten dient. Durch die Kombination von Theorie und Praxis durch eine erfahrene Hauswirtschaftsmeisterin erfahren die Teilnehmer Wissenswertes zum Thema "Ernährung im Alter". Die Anwesenheit der Koordinatorin des Projektes „Alt werden zu Hause“ bei den Kursen bietet den Senioren/innen außerdem die Möglichkeit, ihre Anliegen und Probleme ungezwungen zu besprechen. Im Rahmen der Kurse erfahren die Teilnehmer zudem, wie man für eine gesunde Ernährung auch mit einem kleinen finanziellen Budget sorgen kann. Die Auswahl der Rezepte basiert auf einfachen und regionalen Lebensmitteln; die Speisen sind ohne hohen Zeitaufwand herzustellen. Alle Teilnehmer erhalten die jeweiligen Rezepte ausgehändigt.

### Nutzer

Senioren und Seniorinnen aus der Region. Sehr hohe Resonanz.

### Ziel

Ziel des Projektes ist die Vermittlung gesunder Ernährung unter Einbeziehung der finanziellen Möglichkeiten der Senioren/innen. Aufrechterhaltung sowie Neuknüpfung von sozialen Kontakten werden gefördert.

### Was hier besonders gut gelingt

Die ursprünglich halbjährlich angedachte Veranstaltungsreihe wird aufgrund der Nachfrage vierteljährlich angeboten. Das Projekt findet zahlreiche „Nachahmer“ in der Region.