

Kurzbeschreibung Angebot

Stadtteil: St. Leonhard/Schweinau (Sündersbühl)	
Titel:	SIGENA – Kochtreff – neu aufgelegt (unter Coronabedingungen)
Zielgruppe: Senioren	Kategorien: Verhaltensprävention/Ernährung
Projektziel:	Präventionsprinzip: Vermeidung von Mangel und Fehlernährung → u.a. Stärkung der Motivation und Handlungskompetenz im Rahmen einer bedarfsgerechten Ernährung für Senioren → Einsetzen des Gelernten im Alltag (Übertragung ist leicht möglich) → Erlernen und Kennenlernen von (neuem) Handwerkszeug und Tipps zur Gestaltung der Ernährung im Alltag
Zeit:	Termine: immer dienstags von 11.30 – 13.30 Uhr 23.7., 30.7., 6.8., 13.8.2021
Umfang:	4- teilige Veranstaltung
Angebotsformat:	Ernährungsangebot – mit theoretischem Input und Anregungen für die Umsetzung einer gesunden Ernährung im Alltag fester Anmeldekreis, max. 10 TN (aufgrund von Abstandsregeln)
Ort: SIGENA – Treff Bertha-von-Suttner-Straße 47 90439 Nürnberg	Ansprechpartner: Frau Dietz-Wellhausen (Ökotrophologin, Leitung Kochkurs) Frau Kopp (SIGENA-Koordinatorin Sündersbühl) Frau Barth (Gesundheitskoordination)
Inhalt:	<ul style="list-style-type: none">• Kleine gesunde Gericht für Senioren Ablauf: <ul style="list-style-type: none">• Einführung in das Thema, Einführung in die Rezepte, Warenkunde• 30 Minuten praktischer Teil (Vorbereitung Lebensmittel)• 30 Minuten Kochen (Frau Dietz-Wellhausen bereitet alles zu), währenddessen bekommen TN Aufgabe – z.B. Quiz zum jeweiligen Lebensmittel und Rezept, das im Fokus steht• 30 Minuten gemeinsames Essen• 15 Minuten Gespräch über die Erkenntnisse der TN zum jeweiligen Thema
Stadtteilbezug	Die Teilnehmenden kommen hauptsächlich aus Sündersbühl. Bis jetzt gibt es wenige Angebote dort, vieles findet z.B. im Mehrgenerationenhaus statt. Aufgrund der 2. Coronawelle war es nicht möglich, das Angebot eigenständig durch Ehrenamtliche (wie bisher gedacht) weiterzuführen – deshalb wird erstmals (um die Gruppe fortzuführen) ein angepasstes Ernährungsangebot weitergeführt – zukünftig ist es gedacht, dass sich die Gruppe eigenständig trägt und das Angebot durch Ehrenamtliche vorbereitet und durchgeführt wird. Hier soll ein neuer Anlauf genommen werden.