

KOCHGRUPPEN FÜR SENIOREN

Lahr (sdk). „Kochen wie zu Hause“, heißt das besondere Tagesangebot, das sich an ältere Menschen richtet, die beispielsweise zu Hause alleine leben und Kontakt suchen. Von Montag bis Freitag wird bei der Nachbarschaftshilfe in einer Kochgruppe gemeinsam ein leckeres und gesundes Menü zubereitet und gemeinsam gegessen. Die Idee dazu hatte die Leiterin Karin Ganter bereits im Jahre 2002. Zum Hilfsangebot, das die Nachbarschaftshilfe älteren Menschen in Lahr seit 1978 anbietet, sind die Kochgruppen ein festes Standbein der Einrichtung geworden.

Die Bewohner können hier einen Alltag in kleinen Gruppen erleben, der sich an ihrem bisherigen Leben orientiert, betont Karin Ganter das besondere Konzept der Kochgruppen: „In Form einer gemeinsamen Zubereitung von Speisen sorgen wir für eine Abwechslung im Alltag der Senioren.“ Neben dem Kochen stehen auch andere Aktivitäten auf dem Tagesplan. Es gibt immer gesellige Angebote für die Senioren, wie gemeinsames Singen und die regelmäßige Bewegung, die einen großen Stellenwert einnimmt.

„Uns ist es wichtig, ältere, alleinstehende Menschen aus der Einsamkeit zu holen und ihnen eine feste Tagesstruktur zu bieten“, erklärt Karin Ganter das erfolgreiche Konzept, das sie mit ihren engagierten Helferinnen täglich umsetzt. Die Teilnehmer



Täglich wird frisch gekocht.

genießen dabei die Abwechslung in der gemeinsamen Gruppe. Es werden maximal acht Senioren in jeder Kochgruppe aufgenommen, um auch explizit auf jeden Einzelnen eingehen zu können.

Gruppenzeit täglich von 9 bis 14 Uhr

Von montags bis freitags werden die Senioren um 8.45 Uhr zu Hause abgeholt. Um 14 Uhr endet die gemeinsame Gruppenzeit. Nach einer morgendlichen Begrüßung mit Kaffee und Tee wird dann der Essensplan aufgestellt. Täglich gibt es ein drei Gänge Menü mit Suppe, Salat und Gemüse, je nachdem was die Saison beinhaltet. Dabei legen wir großen Wert auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung. Die Senioren schnippeln das Gemüse und schälen die Kartoffeln, die dann in die Küche wandern. Dort bereitet Köchin Anita Frey die Speisen

zu, die pünktlich um 12 Uhr zum Mittagessen serviert werden können. Vor dem Dessert und auch zwischendurch stehen Bewegungseinheiten auf dem Programm. „Wir haben eigene Rollatoren angeschafft, um mit unseren Senioren Spaziergänge unternehmen zu können. Bei schlechtem Wetter machen wir Gymnastikübungen“, erklärt Ganter. Und jeden Tag wird gemeinsam gesungen. Somit wird ein familiärer Charakter geschaffen und gleichzeitig die Angehörigen zuhause entlastet. Den Alltag gemeinsam zu gestalten ist also fester Bestandteil der Kochgruppen. Betreut werden die Senioren von Irene Reichle, Elke Himmelsbach und Rita Siefert.

Um 14 Uhr werden die Senioren mit einem hauseigenen Fahrdienst wieder nach Hause gebracht. „Es ist sehr schön zu sehen, wenn die Teilnehmer fröhlich und ausgelastet unsere Räume verlassen“, meint Karin Ganter. Die Räumlichkeiten der Nachbarschaftshilfe befinden sich seit 2009 in der Kaiserstraße 48 und sind seit der Gründung der Kochgruppen zur Begegnungsstätte für die Senioren geworden. Der große, helle Gruppenraum sowie die angrenzende Küche sind dadurch zum Kochstudio geworden.

Weitere Informationen zur Nachbarschaftshilfe gibt es unter www.nbh-lahr.de oder bei Karin Ganter unter Telefon 07821/37020.



Das Kochgruppenteam: Elke Himmelsbach, Rita Siefert, Anita Frey, Irene Reichle und Karin Ganter