



Enzkreis

„GENUSS IM ALTER“ – PRAXISWORKSHOP IM ENZKREIS

BEDARFSSITUATION

- Altersstruktur im Enzkreis:
 - Ca. 25 % über 60 Jahre
- Wohnsituation der über 65 Jährigen:
 - 47% leben in 2-Personenhaushalten
 - 46 % leben in 1-Personenhaushalten
- Einkommenssituation:
 - Ca.18 % der über 65 Jährigen sind von Armut bedroht
- Häufigkeit ernährungsbedingter Erkrankungen steigt mit zunehmenden Alter.



ZIELE DES WORKSHOPS „GENUSS IM ALTER“

- Den Teilnehmenden (TN) werden Grundkenntnisse einer ausgewogenen, bedarfsgerechten Ernährung vermittelt.
- TN erhalten Informationen zu verändertem Nährstoffbedarf mit zunehmenden Alter.
- TN erhalten Tipps zu Einkauf, Speiseplanung, Lagerung der Lebensmittel im kleinen Haushalt.
- Vorstellung einfacher Gar- und Zubereitungsmethoden.
- Die soziale Interaktion wird unterstützt.

KOOPERATIONSPARTNER

- Volkshochschule
- Kreissenorenrat
- Sozialverbände
- Beratungsstellen
- Gesundheitsämter



FINANZIERUNG (1 KURS= 5 KURSTAGE)

- Honorar der Kursleitung (1.250 Euro)
- Miete für Küchennutzung (275 Euro)
→ Landesinitiative „Fit im Alltag“



DURCHFÜHRUNG

- Bewerbung des Kurses in der Presse
- Kurstage: 5, je ein Kurstag pro Woche
- Häufigkeit: 2 Kurse pro Jahr
- Ort: Küche der vhs in Pforzheim
- Kursteilnehmende: 12 Personen
- Dauer: 3,5 Stunden



ABLAUF

- Begrüßung
- Theorieteil
- Rezeptbesprechung
- Küchenpraxis
- gemeinsame Mahlzeit
- Geschirr spülen,
Küche aufräumen



FEEDBACK DER TEILNEHMENDEN

- „Nix ging schief, alles war lecker, Fortsetzung gewünscht.“
- „Schade, dass es nur 5 Termine waren.“
- „...zahlreiche Tipps und Ideen, neue Rezepte,..“
- „Eine tolle Sache,..“



AUSBLICK

- Fortführung des Projektes 2025
- Planung weiterer Angebote
- Zusammenarbeit mit Kooperationspartner ausweiten



KONTAKT:

Landwirtschaftsamt Enzkreis

Forum Ernährung und Hauswirtschaft

Stuttgarter Straße 23

75179 Pforzheim

Tel.: 07231 308 1800

E-Mail: forum.ernaehrung.hauswirtschaft@enzkreis.de