

Wer wir sind

Kochen für Witwer ist ein Angebot der Evang.-Luth. Erlöserkirche München-Schwabing in Kooperation mit dem Evangelischen Bildungswerk München, initiiert von Andreas Schaefer



Erlöserkirche
an der Münchner Freiheit

Kontakt

Evang.-Luth. Erlöserkirche München-Schwabing
Germaniastraße 4
80802 München
Telefon: 089 - 383 77 140
Anmeldung über: schaefer.ika@t-online.de
Web: www.erloeserkirche.de



KOCHEN FÜR WITWER

Koch Dich zurück ins Leben

Frühjahr 2024



Erlöserkirche
an der Münchner Freiheit

e/bw
Evangelisches Bildungswerk
München e.V.

Koch Dich zurück ins Leben

Wer einen geliebten Menschen verloren hat, steht meist alleine vor einer völlig neuen Lebenssituation. Aber auch Männer, die sich liebevoll um ihre pflegebedürftige Partnerin/ihren pflegebedürftigen Partner kümmern, werden vor Aufgaben gestellt, die sie bis dahin möglicherweise nie bewältigen mussten.

In dieser Situation ist meist alles zu viel und essenzielle Dinge werden vernachlässigt. Oft gehört die eigene Ernährung dazu, um die sich doch immer die Partnerin/der Partner gekümmert hat.

Kochen ist Leben und Kochen in Gemeinschaft ist ein Zurückfinden in das soziale Leben, in ein neues Miteinander, zu neuen Freunden und zur Freude am Leben.

„Kochen ist Leben und Leben heißt auch Gemeinschaft“

Wir kochen zusammen!

Wir, dass sind hoffentlich viele, motivierte Teilnehmer, egal ob jung oder alt. Und Andreas Schaefer, begeisterter Hobbykoch und Initiator dieser Idee.

Wo kochen wir?

In der Küche im 2. Stock des Gemeindehauses der Erlöserkirche in Schwabing. (Aufzug vorhanden) Das Gemeindehaus befindet sich in der Ungerer Straße 17. (Nähe U-Bahn/Tram/Bus Münchner Freiheit)

Wann kochen wir?

Kochen für Witwer: 08.04.2024 – 13.05.2024

Wir treffen uns immer am Montag um 15:00 – 18:00 Uhr.

Bitte mitbringen:

Schürze, Handtuch, Geschirrtuch, Topflappen oder Kochhandschuh, Kochmesser, kleines Schälmesser, Frischhaltebox für Reste und viel gute Laune! (Ab 2. Termin)

Kosten:

Je Termin fallen EUR 15 für Lebensmittel an.

Bitte bringen sie gesamte Kursgebühr in Höhe von 90 Euro zum ersten Termin mit. Sollte der Beitrag zu hoch sein, hilft die Gemeinde.

Anmeldung:

Verbindliche Anmeldung bis 24.03.2024 per E-Mail. (siehe Rückseite)

Die Teilnehmerzahl ist auf 8 Personen begrenzt.

PROGRAMM:

An jeden Kurstag werden mehrere Speisen gekocht. So erhält jeder Kursteilnehmer die Möglichkeit unterschiedliche Speisen zuzubereiten.

Was wir kochen, das besprechen wir gemeinsam. Jeder Teilnehmer kann seine Wünsche und Vorlieben einbringen. Damit haben wir kein starres Programm, sondern ein Angebot das voll und ganz auf die Teilnehmer abgestimmt ist.

Wichtigster Inhalt aber bleibt die Angst vor dem „Ich kann nicht kochen“ zu nehmen. Jeder kann kochen und dieses Erlebnis in der Gruppe zu teilen, das ist eines der Ziele des Kochkurses.

Jeder Teilnehmer wird nach den 6 Terminen in der Lage sein, einfache Rezepte zuzubereiten.

Bei der Auswahl der Rezepte wird auch darauf geachtet, dass die Speisen dem Alter und den Bedürfnissen der Teilnehmer angepasst sind. Dazu erhält jeder Teilnehmer umfangreiche Unterlagen, in denen auch wichtige Grundlagen der Ernährung im Alter vermittelt werden.

Zum Beispiel wird vermittelt, wie die ideale Mahlzeit aussieht.

Welche Komponenten sollten auf jeden Fall enthalten sein und auf was sollte man besser verzichten.

Aber keine Angst – es bleibt viel Raum für den individuellen Genuss.

Vermittelt werden an jedem Kurstag außerdem Kochtechniken, Schnitttechnik, Küchenhygiene sowie Infos zu Produkten und Einkauf.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

