

Zusammen is(s)t man weniger alleine - best practice

Kochtreffs mit Senior*innen in der Markthalle Neun und darüber hinaus

Projektzeitraum: 1.1.2025 - 31.12.2025 - Projektträger Kulturverein Markthalle Neun e.V.
Ort der Durchführung: Markthalle Neun, Berlin, Kreuzberg und andere Orte

Projektbeschreibung

IN KÜRZE

Seit vier Jahren treffen sich zweimal im Monat in der Markthalle Neun Senior*innen zum Kochtreff "Zusammen is(s)t man weniger alleine". Dabei verbindet dieses Projekt Ernährungsbildung mit der Förderung der sozialen Teilhabe von Senior*innen. Ziel ist es, die Teilnehmer*innen über die Beschäftigung mit gesunder Ernährung, dem gemeinsamen Kochen und der Auseinandersetzung über die eigenen Essgewohnheiten und Esskulturen in ihrem Selbstwertgefühl zu stärken, sie für gesunde und nachhaltige Ernährung zu sensibilisieren und ihnen darüber hinaus einen Schritt aus der Einsamkeit anzubieten oder dieser vorzubeugen.

Das Projekt hat sich seit vier Jahren sehr erfolgreich etabliert und bis zum Jahresende werden über 100 Kochveranstaltungen mit rund 1200 Teilnahmen stattgefunden haben. Im Projektzeitraum 2025 möchten wir diese Erfahrung ganz praktisch anderen Einrichtungen durch eine Schulung ermöglichen. Dazu sollen interessierte Multiplikator*innen und Personen aus der Senior*innenarbeit entweder die laufenden Kochkurse in der Markthalle Neun besuchen oder wir führen Kochworkshops an anderen Einrichtungen durch, mit dem Ziel, sie dort zu verstetigen, durch.

Im Projektjahr 2024 wird momentan zu diesem Zweck bereits ein Handbuch erarbeitet, das kostenlos auf der Webseite zum Download verfügbar ist. Dessen Wirkung und Reichweite soll durch diese Maßnahme verstärkt werden.

ZIEL

Dieses Projekt verbindet Ernährungsbildung mit der Förderung der sozialen Teilhabe von Senior*innen. Ziel ist es, die Teilnehmer*innen über die Beschäftigung mit gesunder Ernährung, dem gemeinsamen Kochen und der Auseinandersetzung über die eigenen Essgewohnheiten und Esskulturen in ihrem Selbstwertgefühl zu stärken, sie für gesunde und nachhaltige Ernährung zu sensibilisieren und ihnen darüber hinaus einen Schritt aus der Einsamkeit anzubieten oder dieser vorzubeugen.

Dies geschieht bei offenen Kochtreffs, die gemeinsam im Austausch zwischen Senior*innen und Kochtrainer*innen vorbereitet und durchgeführt werden. Senior*innen übernehmen durch die direkte Einbindung in die Kursvorbereitung Verantwortung und haben die Möglichkeit, ihr Wissen und ihre Erfahrung mit anderen Teilnehmer*innen zu teilen. Das "Gastgeber*in-Sein" für einen Tag bindet sie ein und fordert sie gleichermaßen heraus. So fördert es ihr Selbstwertgefühl ungemein.

Im Projektzeitraum 2025 sollen zudem weitere Personen zur Umsetzung ähnlicher Workshops an Standorten in Deutschland aus der Lebenswelt von Senior*innen geschult werden. Dazu sollen 15-20 Multiplikator*innen, Mitarbeitende oder ehrenamtlich Engagierte die fortlaufenden Workshops in der Markthalle Neun besuchen. Zudem sollen an mindestens drei weiteren Standorten in Deutschland jeweils zwei bis drei Workshops mit dem Ziel der örtlichen Verstetigung umgesetzt werden.

UMSETZUNG

Die dreistündigen kostenlosen Kochkurse finden im zweiwöchentlichen Rhythmus in der mobilen Lernküche der Kochschule Neun in der Markthalle Neun statt. Bei den Kursen kocht eine Gruppe von Senior*innen (ca. 12 Personen) gemeinsam in drei Kleingruppen drei Rezepte. Die Rezepte wurden im Vorfeld von einer/m Teilnehmer*in (Gastgeber*in) gemeinsam mit einer/m Betreuer*in vorbereitet und im Sinne der gesunden und nachhaltigen Ernährung aufgearbeitet. Beim anschließenden gemeinsamen Mahl haben die Teilnehmenden genug Zeit, um sich kennenzulernen und auszutauschen. Beim gemeinsamen Essen sowie nach dem Kochen stehen Freude, Genuss und Austausch im Vordergrund. Der Lebensmitteleinkauf hat einen Fokus auf biologisch und nachhaltig produzierte Lebensmittel. Trotzdem wird beim Lebensmitteleinkauf für die Kochkurse stets auf ein Preisniveau geachtet, das jeder Zielgruppe angemessen ist. Alle Teilnehmenden sollen ungeachtet ihrer sozioökonomischen Herkunft die drei gekochten Gerichte nach dem Kurs zu Hause nachkochen können. Drei Euro pro Teilnehmer*in und Betreuer*in pro Kurs sollen ausreichen, um mit frischen und nachhaltig produzierten Zutaten drei gesunde Gerichte zu kochen.

Alle 24 Kurse in der Markthalle Neun sollen von Multiplikator*innen, Mitarbeitenden oder ehrenamtlich Engagierten besucht werden, mit dem Ziel, dass sie die Workshops in ihren eigenen Träger-Kontexten umsetzen. Die Fahrtkosten hierfür werden vom Projekt übernommen, um eine möglichst niedrighschwellige Teilnahme Hürde zu ermöglichen.

Neben den 24 Kochkursen, die im Projektzeitraum in der Markthalle Neun stattfinden, sollen an drei weiteren Standorten jeweils zwei bis drei Kochkurse durchgeführt werden. Dabei liegt der Fokus auf der Reproduzierbarkeit des Kochtreffs in anderen Kontexten. Geplant ist dabei, drei Standorte in ganz Deutschland auszuwählen. Bei der Auswahl der Standorte sollen sowohl die Merkmale *ehrenamtliche oder hauptamtliche Organisation, ruraler oder urbaner Raum* als auch *unterschiedliche Bedarfsgruppen* von Senior*innen bedacht werden.

KOOPERATION

Die Projektvorbereitung, Teilnehmendenakquise und Umsetzung geschieht in Zusammenarbeit mit verschiedenen sozialen Trägern. Die weiteren Multiplikator*innen und Standorte erreichen wir durch ein breit aufgestelltes Netzwerk und weitere Recherche im Kontext dieses Projekts.

AUSZEICHNUNG

Das Projekt wurde im Bundeswettbewerb „Gemeinsam ESS-Kulturen erleben“ als Best-Practice Projekt für Mahlzeiten Angebote für Senior*innen von der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V. (BAGSO) ausgezeichnet. Die Preisverleihung fand im Kontext der Tagung “IN FORM bleiben” am 5. Juni 2024 in Köln statt.

Kontaktieren Sie uns gerne bei Fragen und unterstützen Sie uns mit Ihrer Spende, um das Projekt im 2025 weiter realisieren zu können.

Ihr Kulturverein Markthalle Neun e.V.