

GESUNDHEIT GEHT DURCH DEN MAGEN HEILSARMEE SALZTORZENTRUM

Projektbericht 2019

Laufzeit: Oktober bis Dezember 2019

Projektleitung: Verena Kleindienst

In Kooperation mit Heilsarmee – Männerwohnheim SalztorZentrum

Fördergeber*innen: Wiener Gesundheitsförderung

Gesundheit geht durch den Magen!

war eine gesundheitsförderliche Kooperationsinitiative zwischen dem Verein LOGIN und dem Männerwohnheim SalztorZentrum der Heilsarmee Österreich.

Im Zeitraum Oktober bis Dezember wurden 8 Ernährungsworkshops zu unterschiedlichen, für die Bewohner relevanten Themen, direkt in der Küche des Männerwohnheimes umgesetzt. Das ggst. Projekt diente somit der Erweiterung von Gesundheitskompetenzen der Bewohner, v.a. von Kochfähigkeiten und Fertigkeiten rund ums Essen, sowie auch der Vernetzung mit den Angeboten und MitarbeiterInnen des Vereins LOGIN.

Wesentliche Zielsetzungen im Projekt waren:

- Verbesserung der Gesundheitskompetenzen über Kochkurse / Ernährungsworkshops bei denen Wissen über Nahrungsmittel, deren Inhaltsstoffe, Verfügbarkeit und Verarbeitung erweitert werden.
- Unterstützung von Menschen mit gesundheitlichen Problemen, um über die Änderung von Ernährungsgewohnheiten zu mehr Wohlbefinden und zu einem positiven Selbst- und Körpergefühl zu gelangen.
- Aufzeigen von Möglichkeiten der gesunden und leistbaren Ernährung für armutsbetroffene Menschen
- Bewusstseinsbildung für den Zusammenhang von Gesundheit, Wohlbefinden und Ernährungsgewohnheiten

Konkrete Umsetzung:

14.10.: Auftaktveranstaltung: Vorstellung des Projektes und der Workshopleiterin sowie der Angebote des Vereins LOGIN. gekocht wurde Linsengemüseintopf, Topfencrème mit Früchten

21.10.: Mikronährstoffe, optimale Mahlzeitenkombinationen, gekocht wurde Kürbissuppe, Vollkornspätzle Pfanne mit Gemüse

28.10.: Getränke 1 x 1: Theoretischer Input zu verschiedenen Getränken, gekocht wurde ein Erdäpfel Brokkoli Auflauf mit Salat, Griespudding

4.11.: gesunde und günstige Lebensmittel, gekocht wurde Bohnen-Gemüseintopf mit Chinakohlsalat, Kokoskuchen

11.11.: gesunde und günstige Snacks für Zwischendurch, zubereitet wurde Haferflocken mit Joghurt und Obst, roter Linsenaufstrich, Schnittlauch – Topfenaufstrich, Wiener Erdäpfelsuppe

18.11.: Vorteile von Vollkorn, gekocht wurde Gemüsepizza mit Vollkornteig, Palatschinken mit Vollkorn

25.11.: Restküche, Haltbarkeit von Lebensmitteln, gekocht wurde Gemüsecurry, Scheiterhaufen mit Äpfeln

2.12.: Abschluss und Ausblick, gekocht wurde, Kürbisrisotto mit Salat, Germteigkrumpusse

Die Beteiligung war sehr gut, pro Workshop waren 5-10 Personen dabei, die aktiv mitwirkten. 10-15 weitere kamen auch jedes Mal zum Mitessen oder Kosten vorbei.

