

Rückblick auf drei Kochkurse am Bildschirm

Es braucht Mut, Neugierde, Appetit auf Neues und natürlich ein Notebook oder Tablet, um sich für einen Kurs «Virtuelles Kochen» einzuschreiben. Und genau diesen Pioniergeist hatten mehrere Personen zwischen 65 und 82 Jahren, die sich für den Kochkurs via Bildschirm von Petra Schöb entschieden. Obwohl ab und zu technische Schwierigkeiten auftauchten, wurden diese mit Humor, Spontanität und gegenseitigen Hilfestellungen – virtuell natürlich – überwunden. Das Resultat waren drei erlebnisreiche und spannende Kochkurse von Januar bis März in diesem Jahr.

Real rüsten, digital diskutieren

Gekocht wurde saisonal, regional und mit nährstoffreichen Rezepten. Vorab erhielten die Teilnehmenden eine Einkaufsliste, die Rezepte sowie praktische

Tipps für die Zubereitung. Auch Kochneulinge schalteten sich als Zuschauer zu, diskutierten mit und steuerten ihre Erfahrungen aus dem eigenen Kochalltag bei. Die Kurse dauerten maximal 80 bis 90 Minuten, und während des Zuberei-



Via Bildschirm in die Töpfe gucken. (Foto zvg)

tens und natürlich ganz zum Schluss zeigten sich alle gegenseitig stolz ihre dabei entstandenen Köstlichkeiten.

Den Teilnehmenden hätten die Rezepte und praktischen Tipps gut gefallen, sagt Schöb. Sie seien mit der Qualität der Wissensvermittlung sehr zufrieden gewesen und grundsätzlich für eine Fortführung der Kurse, allenfalls auch in einer angepassten Form mit Spezialthemen wie etwa Suppen, Desserts, Salaten oder vegetarische Gerichte.

Digitale Kochkurse für ältere Menschen sind in der Schweiz derzeit noch sehr selten, doch die Initiatorin von «Im Alter zu Hause» ist überzeugt, dass virtuelles Kochen traditionelle Tischgemeinschaften wie Mittagstische oder Tavolatas schon bald ergänzen wird.

Weitere Informationen finden Sie auf der Webseite www.imalterzuhouse.ch auf dem Blog, via Mail an petra.schoeb@imalterzuhouse.ch, via Whatsapp oder unter Tel. 079 296 78 20. (QA)

Leitungswechsel in der Seniorenresidenz



Die Tertianum-Residenz Segeten an der Carl Spitteler-Strasse hat seit dem 1. März einen neuen Geschäftsführer. René Rohr, ein «waschechter» Aargauer, wie er

sagt, aus Hunzenschwil, hat die Aufgabe übernommen, den weitläufigen Komplex nach der bleiernen Corona-Zeit wieder mit mehr Leben zu füllen.

Da sind zuallererst einmal die Bewohnerinnen und Bewohner der Alterswohnungen in der Residenz, denn die Zahl der Namensschilder an den Briefkästen in der Segeten hat seit Beginn der Pandemie stetig abgenommen. Für die tiefe Belegung, die Roth bei seinem Amtsantritt angetroffen hat, sieht er verschiedene Gründe. Zum einen würden die Angehörigen heute deutlich länger warten als früher und es zum Beispiel ihren betagten Eltern mit Hilfe der Spitex er-

möglichen, bis ins hohe Alter in ihrem bisherigen Zuhause zu bleiben. Dann habe aber auch die Zahl der Mitbewerber auf dem Markt der Altersresidenzen zugenommen. Doch er ist zuversichtlich: «Es läuft schleppend an.» Zudem habe die Tertianum begonnen, das Marketing hinaufzufahren.

Er selber umschreibt die Strategie auf der Website so: «Nach einem erfolgreichen Arbeitsleben bedeutet Ruhestand noch lange nicht, sich auch tatsächlich zur Ruhe setzen zu müssen. Wie wollen Sie im Alter wohnen?»

Der 50jährige Rohr kommt aus der Hotellerie und Gastronomie und leitete die letzten fünf Jahre die Altersresidenz Bethesda in Küsnacht. «Als Test», meint er lachend. «Arbeit mit Älteren gefällt mir. Es gibt eine Sinnhaftigkeit, etwas Gutes für Ältere zu tun und dafür ein Lächeln zu bekommen.»

Als Nächstes wird der Garten der Segeten umgestaltet und öffentlich zugänglich. Man darf gespannt sein. (ee)

Witiker Gespräche über das Alter

Mittwoch, 11. Mai, 19.30 Uhr

Gesundheit im Alter

Wie leben ältere Menschen möglichst lange selbstständig in ihrem eigenen Zuhause und können eine hohe Lebensqualität geniessen?

Gäste: Maya Pfeiffer Schlatter, Fachstelle Zürich im Alter und Dr. Bettina Ugolini, Zentrum für Gerontologie der Universität Zürich

Moderation: Csongor Kozma, Direktor Paulus-Akademie

Mittwoch 18. Mai, 19.30 Uhr

«Vor ergrautem Haar sollst du aufstehen»

Die Altersstrategie 2035 der Stadt Zürich und das Alter aus politischer Sicht.

Gast: Stadtrat Andreas Hauri, Vorsteher Gesundheits- und Umweltschutz

Moderation: Dr. Andreas Rellstab, Pfarrer Seelsorgeaum St. Anton und Maria Krönung Witikon.

Eine Veranstaltung der Paulus-Akademie im katholischen Kirchgemeindehaus (QA)



ATELIER SCHMID

ARTISAN DE CHRONOMÉTRIE

REPARATUREN & VERKAUF WERTER ZEITMESSER

HANSUELI SCHMID

DIPL. UHRMACHERMEISTER

SCHÄRACHER 6 | CH-8053 ZÜRICH

T | F 044 382 05 07 | M 079 382 05 05

WWW.ARTISANCHRONOMETRIE.CH

Craniosacral-Therapie

Bewährte Anwendungsbereiche:

- Stärkung des Immunsystems
- Kopfschmerzen und Migräne
- Unterstützung in belastenden Lebenssituationen
- Schleuder-, Sturz- und Stauch-Trauma
- Schlafprobleme, Erschöpfungszustände
- Stressbedingte Beschwerden, Burnout-Syndrom
- Schwangerschafts- und Geburtsbegleitung

Christine Koch

Craniosacral Therapeutin CranioSuisse® (KK anerkannt)

Loorenstrasse 27, 8053 Zürich

079 383 98 17, christine.koch@bluewin.ch, www.yemanya.ch