



Im Alter zu Hause

Petra Schöb hat **Im Alter zu Hause** mit dem Ziel gegründet, älteren Menschen Unterstützung in ihren eigenen vier Wänden anzubieten. Die Philosophie des Unternehmens ist es, den Menschen ein möglichst selbständiges Leben in ihren eigenen Wänden lust- und genussvoll zu ermöglichen.

Im Rahmen ihrer Ausbildung in Alterswissenschaften hat Frau Schöb ihre Masterarbeit zum Thema «Ernährung im Alter» geschrieben und sich intensiv mit Lebensveränderungen und dem Ess- und Ernährungsverhalten älterer Menschen und deren Gesundheitszustand auseinandergesetzt. Im Rahmen dieser Arbeit und digitalen Angeboten für ältere Menschen mit Vorbildcharakter ist die Idee entstanden, virtuelle Kochkurse hier in Zürich anzubieten.

Frau Schöb wird ihr Wissen zum Thema «Ernährung im Alter» als Referentin bei der Stiftung Alterswohnungen der Stadt Zürich Anfang Dezember weitergeben. Weitere Informationen zu ihrer Referententätigkeit finden Sie auf der Homepage von www.imalterzuhause.ch sowie auf dem Blog www.imalterzuhause.ch/blog.

Virtuelle Kochkurse neu in Zürich



Zusammen kochen – in der eigenen Küche und virtuell mit Gleichgesinnten verbunden, ergänzt mit Tipps und Wissensaustausch über eine gesunde, nährstoffreiche Verpflegung im Alter.

Kochen Sie oft für sich allein oder für einen kleinen Haushalt und haben Sie Lust auf neue und vielleicht Ihnen noch unbekanntere Zutaten? Wissen Sie manchmal nicht, was Sie kochen sollen und möchten Ihren eigenen Speiseplan mit unkomplizierten, abwechslungsreichen und saisonalen Rezepten erweitern? Dann ist dieses neue Angebot genau richtig für Sie. Wir kochen jeder für sich zu Hause und gleichzeitig virtuell zusammen und lassen uns dabei inspirieren. Dass wir uns gleichzeitig gesund ernähren und dies in der eigenen Küche tun können, sind die überzeugenden Vorteile von virtuellem Kochen: Alles, was es dazu braucht, ist die Neugierde und ein Notebook/Tablet.

Unsere neuen virtuellen Kochkurse finden ab Januar 2022 bis März 2022 in einer Testphase kostenlos statt. Melden Sie sich noch heute an. Wir freuen uns auf Sie!

Donnerstag, 20. Januar 2022, 10.00 – 12. 00 Uhr

Unser Menü: Winterlicher (Ein)Topf: nährstoffreich und schmackhaft

Donnerstag, 10. Februar 2022, 10.00 – 12.00 Uhr

Unser Menü: Herzhaft, bodenständig und mit einer Prise Schärfe

Donnerstag, 24. März 2022, 10.00 – 12.00 Uhr

Unser Menü: Frühlingshaft zart und voller Vitamine

Die Kurse werden durch die erfahrene Kursleiterin Petra Schöb, Im Alter zu Hause, durchgeführt.

Gut zu wissen

Die Kurse werden virtuell durchgeführt, damit keine langen Wege oder Anreisen notwendig sind und allenfalls auch weitere Mitglieder im

Haushalt mitessen können. Die Teilnahme am Kurs durch mehrere Personen in einer Küche ist eine alternative Möglichkeit.

Für die Teilnahme ist folgende technische Ausrüstung notwendig:

- Notebook oder Tablet (z.B. iPad) mit Kamera und Mikrofon
- Genügend Stromversorgung
- Lautsprecher oder Kopfhörer, um die Gespräche besser zu verstehen (nicht zwingend notwendig)
- Internetzugriff und E-Mail-Adresse
- Internet Browser (z.B. Google Chrome, Microsoft Edge oder Firefox)

Kosten (Einführungs- respektive Testphase)

Die Teilnahme an diesen drei virtuellen Kochkursen ist kostenlos, die Teilnehmerzahl beschränkt.

Durchführung

Die Kurse werden durch Im Alter zu Hause mit Petra Schöb durchgeführt.

Anmeldung

Die Anmeldung zu den Kursen kann via E-Mail oder telefonisch gemacht werden.

- E-Mail an: petra.schoeb@imalterzuhause.ch
- Whatsapp oder Tel. 079 296 78 20