



## „Wohlfühlküche bei Demenz“

### Kochen für Angehörige von Menschen mit Demenz.



**Menschen mit Demenz benötigen eine besonders angepasste und gesunde Ernährung. Oft bevorzugen Sie süße Speisen und der Nährwertbedarf wird nur unzureichend gedeckt oder sie sind von Schluckstörungen betroffen, und die Auswahl der Gerichte ist dadurch stark eingeschränkt.**

Die Initiative Demenzfreundliches Wiesloch wird gemeinsam mit dem Verein „Wieslocher Frauen“ und dem Zeitgeschenk Angehörige dabei unterstützen, die Ernährung von Menschen mit Demenz zu verbessern, den Pflegealltag zu erleichtern und damit die Lebensqualität zu verbessern.

Dank der Übernahme der Kosten durch die Freiherr von Ulner`sche Stiftung entstehen für die Teilnehmer **keine Unkosten**.

*Impulsgeber ist das Buch „Wohlfühlküche bei Demenz“ von Dr. Sahra Straub. Nach Ihrem Konzept werden folgende Aspekte in diesem Projekt berücksichtigt:*

- 1. Ausgewogene und Sinnesanregende Gerichte: Die Rezepte sind darauf ausgelegt, die Sinne zu stimulieren und den Appetit anzuregen. Dies ist besonders wichtig, da Menschen mit Demenz oft das Essen vergessen oder bestimmte Vorlieben entwickeln.*
- 2. Hochkalorische und Gesunde Speisen: Es gibt spezielle Gerichte, die reich an Kalorien und Nährstoffen sind, um den erhöhten Energiebedarf zu decken. Dazu gehören süße, aber gesunde Speisen und Fingerfood, das leicht zu essen ist.*
- 3. Einfache und schnelle Zubereitung: Die Rezepte sind so konzipiert, dass sie sich auch im stressigen Pflegealltag schnell und einfach zubereiten lassen.*
- 4. Berücksichtigung von Schluckbeschwerden: Viele Rezepte sind angepasst, um Schluckbeschwerden zu berücksichtigen, die bei Menschen mit Demenz häufig auftreten.*
- 5. Erinnerungen an Früher: Gerichte, die an die Kindheit oder besondere Momente erinnern, können positive Emotionen wecken und das Wohlbefinden steigern.*

Am **17.03.2025 von 18.00 - 20.30 Uhr** findet im Bürgersaal, altes Rathaus ein Einführungsabend statt. Gekocht wird dann am **24.03.2025 und 31.03.2025 jeweils von 18.00 – 21.00 Uhr in der Mensa der Schillerschule**.

Haben Sie Interesse?

Bitte melden Sie sich bis zum **7.03.2025** bei den Mitarbeitern des **Zeitgeschenks** an

- unter 06222-7733530 (Anrufbeantworter) oder
- via E-Mail an [Zeitgeschenk\(at\)buengerstiftung-wiesloch.de](mailto:Zeitgeschenk(at)buengerstiftung-wiesloch.de) oder
- persönlich jeweils dienstags zwischen 14 Uhr und 16 Uhr in der Geschäftsstelle der Bürgerstiftung, Rathausgasse 1 in Wiesloch

Falls Betreuungsbedarf für die Menschen mit Demenz besteht, können wir Sie nach Rücksprache unterstützen.