



© Tami Lynne Sommer/OV Warendorf

Handlungsempfehlungen zur lokalen Umsetzung von generationsübergreifenden Kochangeboten

# **Generation Glue – Gerichte mit Geschichte**

Handreichung im Zuge eines Pilotprojektes mit dem  
DRK-Ortsverein Warendorf e. V.

Von Aliena Glatzel und Leonie Rodemann

# Inhaltsverzeichnis

<b>VORWORT</b>	<b>3</b>
<b>ZIEL DER HANDREICHUNG</b>	<b>4</b>
<b>1. VORSTELLUNG DES PROJEKTS</b>	<b>4</b>
<b>2. EINDRÜCKE UND EVALUATION</b>	<b>5</b>
<b>3. VORBEREITUNG</b>	<b>8</b>
3.1 DAS SETTING	8
3.2 ZIELGRUPPENDEFINITION UND ZIELGRUPPENERREICHUNG	9
3.3 ZUSTÄNDIGKEITEN	10
3.4 DOKUMENTE	11
• Infolyer	11
• Anschreiben	11
• Anmeldung und Fragebogen	11
3.5 REZEPTE	12
3.6 LOCATION-CHECK	13
3.7 EINKAUF UND BUDGET	14
3.8 SPEISERESTE	15
<b>4. DURCHFÜHRUNG</b>	<b>15</b>
4.1 VORBEREITUNGEN AM TAG DER DURCHFÜHRUNG	15
4.2 ABLAUF	16
4.3 UMGANG MIT TEILNEHMENDEN AUS VERSCHIEDENEN ALTERSGRUPPEN	18
4.4 PLAN B	18
<b>5. NACHBEREITUNG</b>	<b>19</b>
5.1 ÖFFENTLICHKEITSARBEIT	19
5.2 KONTAKT AUFRECHTERHALTEN	19
5.3 ANSPRECHPARTNER*IN FÜR TEILNEHMENDE UND EHEMALIGE	19
5.4 VERANSTALTUNG EVALUIEREN	19
5.5 ZERTIFIKATE	20
<b>6. ZUKUNFTSPERSPEKTIVEN</b>	<b>21</b>

# Vorwort

Wir sind Aliena Glatzel und Leonie Rodemann, zwei Studentinnen der FH Münster. Die Idee eines Generationenprojektes entstand 2022 im Rahmen eines Wahlpflichtmoduls in unserem Oecotrophologie-Studium. In unserer Projektgruppe, die aus vier Personen bestand, entwickelte sich das Projekt "Generation Glue – Gerichte mit Geschichte".



Das Projekt hat die Intention, einen generationsübergreifenden Austausch und Kontakt zwischen jungen und alten Menschen zu ermöglichen. Mit dem Projekt wollen wir der durch Corona verstärkten Einsamkeit entgegenwirken und eine Möglichkeit schaffen, dass Jung und Alt zusammenkommen, um Erfahrungen, Wissen und Werte auszutauschen, voneinander zu lernen und Freundschaften zu schließen. So wollen wir die Lebensfreude und Lebensqualität dieser Personengruppen steigern.

Wir hoffen, dass das Projekt auf interessierte Personen stößt und dazu anregt, solche oder ähnliche Projekte im DRK zu realisieren.

Wir möchten die Projektidee gerne weitergeben und haben deshalb diese Handreichung erstellt, welche als Orientierung und Leitfaden dienen soll, um den Start ähnlicher Projekte im DRK möglichst zu erleichtern.

Wir bedanken uns herzlich bei Ralf Neumann-Bussian und seinem Team der Sozialen Arbeit (Tami Lynne Sommer und Christine Oktay) vom DRK-Ortsverein Warendorf e. V. Ihr habt uns die Durchführung des Projektes ermöglicht und uns bei der Organisation und Umsetzung sehr unterstützt. Wir möchten auch Ruben Heinicke von der Servicestelle Ehrenamt des DRK-Landesverbandes Westfalen-Lippe e. V. danken, der uns als Ansprechpartner unterstützt hat und geholfen hat, Kontakte im DRK herzustellen.

**Aliena Glatzel**  
FH Münster

und

**Leonie Rodemann**  
FH Münster

# Ziel der Handreichung

Die Handreichung richtet sich an alle Mitglieder des Deutschen Roten Kreuzes, welche Interesse daran haben, ein solches oder ähnliches Projekt in der eigenen Einrichtung umzusetzen, zu planen und durchzuführen.

Das Ziel der Handreichung ist es, eine Orientierung für weitere ähnliche Projekte zu geben. Die Handreichung soll dazu dienen, eine einfache Umsetzung der Projekte zu ermöglichen. Dazu beinhaltet die Handreichung Checklisten mit Empfehlungen und Tipps zur Planung, Vorbereitung und Durchführung, die zu beachten sind, wenn man ein solches oder ähnliches Projekt durchführen möchte. Diese Empfehlungen basieren auf den Erfahrungen, welche wir bei der Durchführung der Kochtreffen im Rahmen des Projektes gemacht haben. Sie sollen eine Hilfestellung sein und Orientierung und Struktur geben. Durch die Handreichung soll eine einfache Umsetzung des Projektes, auch für Personen ohne Vorerfahrungen im Bereich Projektmanagement,

ermöglicht werden, um alle hinderlichen Barrieren zu überwinden und ein Projekt dieser Art zu starten.

Zwar ist die Grundidee unseres Projektes im Kern ein Austausch zwischen jungen und alten Menschen, jedoch kann die Projektidee auch verändert und auf weitere Projektideen übertragen werden. Das können zum Beispiel Projekte mit dem Fokus auf Kultur, Migration oder anderen Altersgruppen sein. Alle Punkte in dieser Handreichung sind wichtig. Viele Aspekte gehen jedoch ineinander über oder verlaufen parallel. In welcher Reihenfolge die Handlungsempfehlungen umgesetzt werden, kann beliebig und individuell entschieden werden.

## 1. Vorstellung des Projekts

Im Februar 2023 haben wir die Projektidee von „Generation Glue – Gerichte mit Geschichte“ im Rahmen unserer Projektarbeit fortgesetzt. Dieses Mal fand das Projekt in Zusammenarbeit mit dem DRK statt. Gemeinsam mit 9 Senior\*innen (Mitglieder des DRK) und 10 Studierenden aus Münster wurde in den Räumlichkeiten des DRK in Warendorf neben anregenden Gesprächen gemeinsam gekocht und anschließend gemeinsam gegessen.

Durch das Projekt soll ein Austausch und Kontakt zwischen jungen und alten Leuten entstehen, um Isolation und Einsamkeit entgegenzuwirken. Die lange Isolationszeit während der Corona-Pandemie hatte viele Auswirkungen auf unsere Gesellschaft und bewirkte einen Anstieg der Einsamkeit. Einsamkeit ist problematisch, da sie viele Auswirkungen auf die seelische und körperliche Gesundheit der Menschen haben kann. Ist ein Mensch vom Gefühl der Einsamkeit umgeben, wird es für diese Person immer schwieriger, sich eigenständig aus der Einsamkeit zu befreien (Huxhold, Tesch-Römer 2021).

Daher soll das Projekt eine Maßnahme sein, um die Einsamkeit in der Gesellschaft zu bekämpfen und Menschen eine Möglichkeit zu geben, Kontakte zu knüpfen und wieder vermehrt am sozialen Leben teilzunehmen.

Das Kochevent soll einen Anlass für Kommunikation und Begegnung schaffen. Kommunikation zwischen Jung und Alt besteht häufig nur im familiären Umfeld (Fiehler 2008). Außerhalb dieses Rahmens gibt es wenig Kontaktpunkte und Gesprächsanlässe zwischen der jungen und der alten Generation.



Das gemeinsame Kochen erfordert eben diese Kommunikation und ist somit ein hilfreiches Werkzeug zur Annäherung und Gesprächseröffnung. Das anschließende gemeinsame Essen wirkt darüber hinaus der Einsamkeit entgegen und intensiviert die Begegnung zusätzlich, da gemeinschaftliches Essen bekanntlich verbindet und die Menschen vereint (Novalis, 18. Jh.).

Mit dem Projekt „Generation Glue – Gerichte mit Geschichte“ möchten wir außerdem Barrieren und Vorurteile zwischen den Generationen überwinden. In der Gesellschaft gibt es viele Klischees und weit verbreitete Vorurteile, wie zum Beispiel, dass die junge Generation leichtsinnig und respektlos sei oder die ältere


Generation stur sei und sich neuen Dingen und Veränderungen verweigere. So entsteht der Eindruck, die Generationen gerieten bei bestimmten Themen wie Digitalisierung, Politik oder auch Klimawandel aneinander. Das Projekt soll dazu dienen, diese Vorurteile abzubauen und zu erkennen, dass es viele Gemeinsamkeiten zwischen Jung und Alt gibt und dass man doch nicht so verschieden ist wie vielleicht gedacht.

Die junge Generation kann von dem Wissen und der Lebenserfahrung der Älteren profitieren. Auch die älteren Leute können sich von neuen Ideen und Ansichten der jungen Generation inspirieren lassen, sodass alle Voraussetzungen für einen gegenseitigen Lerneffekt gegeben sind.

## 2. Eindrücke und Evaluation

Im Anschluss an das gemeinsame Kochen in Warendorf haben die Teilnehmenden einen von uns erstellten Evaluationsbogen ausgefüllt, um das Pilotprojekt zu bewerten.



 Gruppenfoto der Teilnehmer\*innen im Speisesaal

Meinungen von **teilnehmenden Studierenden** bezüglich der Frage, was ihnen an dem Projekt gut gefallen hat und ob das Projekt eine Bereicherung für sie persönlich darstellt:



Meinungen von **teilnehmenden Senior\*innen** bezüglich der Frage, was ihnen an dem Projekt gut gefallen hat und ob das Projekt eine Bereicherung für sie persönlich darstellt:

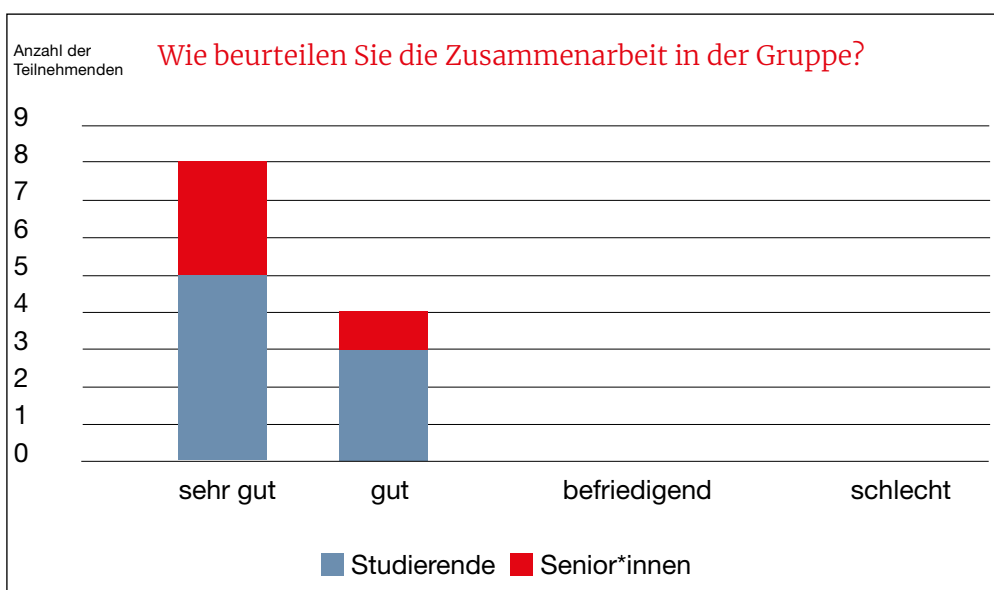
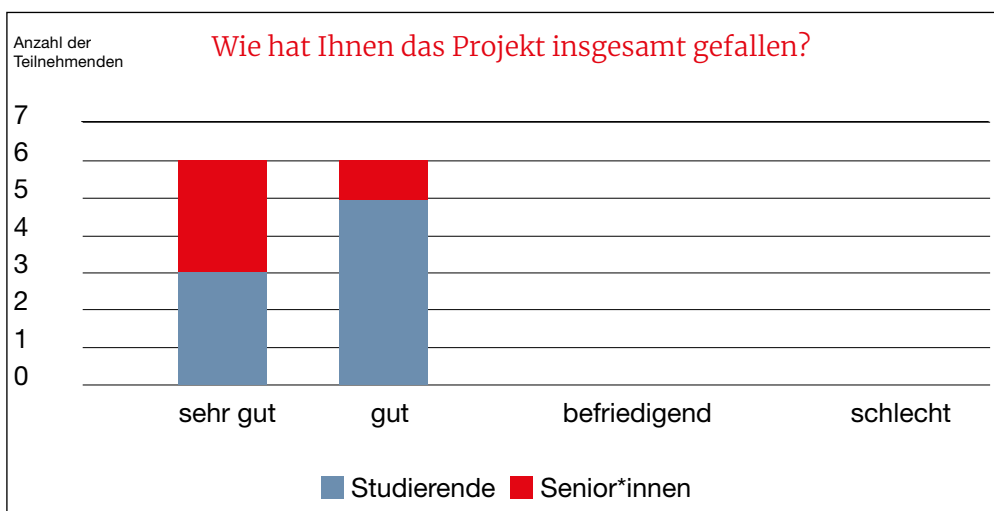


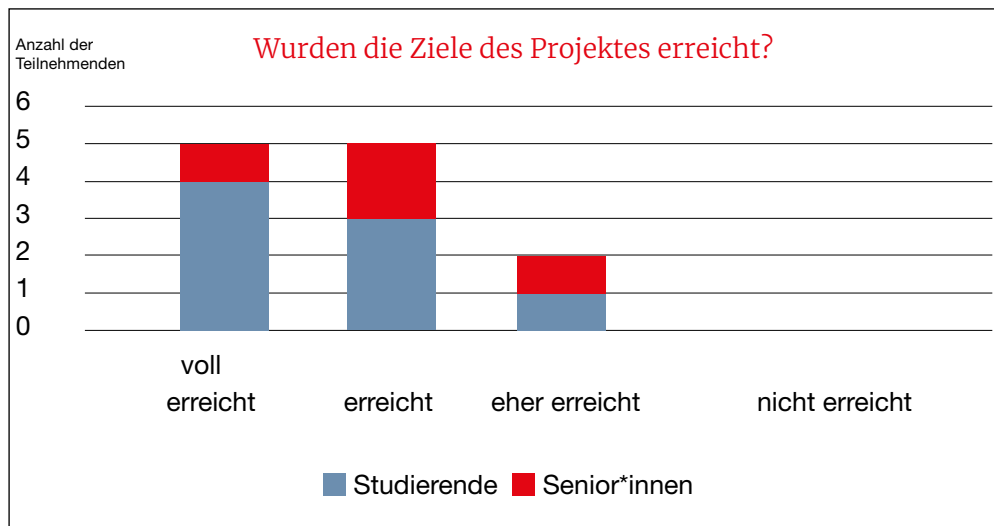
Sowohl den Studierenden als auch den Senior\*innen hat das Pilotprojekt gut gefallen. Die Teilnehmenden hatten Spaß am Austausch zwischen Jung und Alt. Durch das Projekt konnten Gemeinsamkeiten gefunden und Vorurteile abgebaut werden. Den Senior\*innen hat insbesondere der Kontakt zu jungen Leuten und die Abwechslung zum Alltag gefallen. Aber auch das Beisammensein in der Gemeinschaft wurde von Senior\*innen, welche allein leben, als sehr bereichernd empfunden. Auch die Studierenden sehen die Projektidee als eine Bereicherung und durch den interessanten Austausch konnten neue Erfahrungen und Erkenntnisse gesammelt werden. Zum Beispiel konnten Gemeinsamkeiten gefunden werden und die Senior\*innen konnten Tipps und Tricks zum Kochen an die Studierenden weitergeben. Die Atmosphäre und Stimmung wurden als freundlich, kommunikativ

und positiv bewertet. Als Kritikpunkt wurde die Küchenausstattung genannt, da nicht alle Geräte und Küchenutensilien, die für die Zubereitung der Gerichte benötigt wurden, vorhanden waren. Auch der nicht vollständig funktionsfähige Backofen wurde als Kritikpunkt erwähnt. Für manche Teilnehmenden war die Gruppengröße von 19 Teilnehmenden erfrischend und genau passend, andere Teilnehmenden empfanden die Gruppengröße als etwas zu groß für einen gezielten Austausch.

Durch die Evaluation wird deutlich, dass das gemeinsame Kochen mit Jung und Alt den Teilnehmenden Spaß gemacht hat. Die Teilnehmenden haben zudem geäußert, dass sie gerne erneut an einem solchen Projekt teilnehmen würden und dass dieses Projekt häufiger angeboten werden sollte.

## Weitere Bewertungen





## 3. Vorbereitung

Allgemein gibt es verschiedene Punkte in der Vorbereitung zu beachten. Auf diese wird im weiteren Verlauf dieser Handreichung eingegangen.

### Die wichtigsten Infos vorab:

- Ein Bild vom Setting machen
- Projektteam festlegen: ca. 1 bis 3 Personen
- Zuständigkeiten innerhalb des Projektteams abklären
- Kontaktaufnahme und Kommunikationswege an die Zielgruppe anpassen
- Teilnehmeranzahl festlegen: Empfehlung ca. 10 bis 16 Personen
- Teilnahmegebühr ca. 5,00 € (um Verbindlichkeit herzustellen)
- Anfertigung von Dokumenten: Infoflyer und Anmeldung
- Location, Rezepte und Budget aufeinander abstimmen

### 3.1 Das Setting

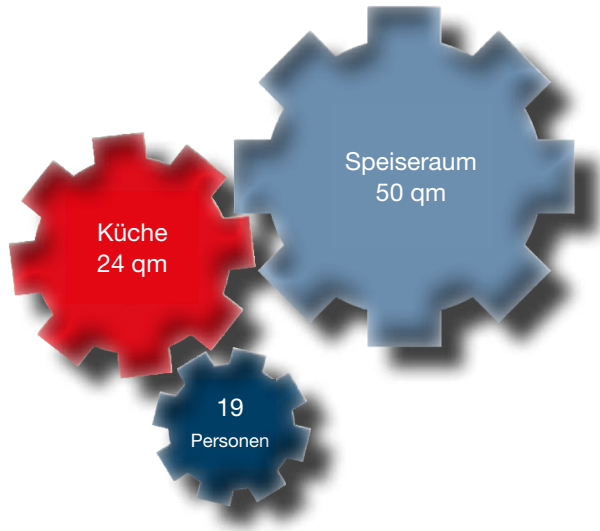
Bei der Wahl der Einrichtung müssen bestimmte Faktoren erfüllt sein und beachtet werden. Wenn davon ausgegangen werden kann, dass einige Senior\*innen nicht mehr so fit zu Fuß unterwegs sind, muss darauf Rücksicht genommen werden.

#### Barrierefreiheit

- Sind Rampen vorhanden?
- Gibt es genügend Sitzmöglichkeiten für ältere Leute, die im Sitzen arbeiten müssen?
- Gibt es genügend Platz, um bspw. Rollatoren beiseitezustellen oder Rollstühle zu platzieren?
- Sind die Sanitärräumlichkeiten für alle zugänglich?
- Gibt es einen Fahrstuhl?



Bei unserer Durchführung hatten wir folgende Gegebenheiten:



- Zugänge waren barrierefrei
- Räumlichkeiten haben sich im EG befunden
- Großraumküche mit 1 Herd, 1 Ceranfeld sowie zusätzlich zwei weitere Küchen im Haus, in denen die Öfen genutzt werden konnten
- Großer Raum mit Kleiderständern, um Jacken aufzuhängen
- Große Tischreihe im Speiseraum aufgebaut

## 3.2 Zielgruppendefinition und Zielgruppenerreichung

Zu Beginn ist es wichtig, die Zielgruppe der Veranstaltung zu definieren. Da „Generation Glue“ ein Generationenprojekt ist, gibt es zwei Personengruppen, die es zu bestimmen gilt.

### Altersspanne?

#### Junge Generation: 18 bis 30 Jahre

##### Zu beachten:

- Teilnehmende sollten mindestens volljährig sein, da es dann keine Aufsichtsperson geben muss und die Personen den Hin- und Rückweg zum Veranstaltungsort eigenständig übernehmen können.
- Bahntickets etc. sind oft nur bis 27 Jahre ermäßigt.

#### Alte Generation: 60 Jahre und älter

##### Zu beachten:

- Der Mobilitätsgrad der Senior\*innen ist zu beachten. Können die Teilnehmenden eigenständig zum Veranstaltungsort hin- und zurückkommen? Ist der Veranstaltungsort seniorengerecht bzw. barrierefrei gestaltet?

### Wie viele Personen?

- Gruppengröße muss an Raumgröße angepasst werden.
- Gleich viele Menschen aus den zwei Generationsgruppen
- Unsere Empfehlung: 10 bis 16 Menschen bei einer Großraumküche mit einer Größe von 24 qm

### WIE und WO erreiche ich beide Generationen?

Die Kommunikationskanäle sollten beachtet werden und die Informationsvermittlung an die Zielgruppen angepasst werden.

### Junge Generation:

- Kontaktaufnahme über Schulen, Universitäten, Fachhochschulen und Berufskollegs
- Aushänge, Informationsblätter austeilern
- Weitere mögliche Medien sind E-Mail, SMS oder Apps wie WhatsApp.
- Als Anreiz können die teilnehmenden Schüler\*innen (ab 18 Jahren) oder Studierenden eine Urkunde für soziales Engagement vom DRK erhalten, die sie für ihren Lebenslauf nutzen können.

### Alte Generation:

- Anfragen und Aushänge bei Senior\*innentreffs, Kontakt zu ehrenamtlichen Senior\*innen
- E-Mail oder Brief; besonders für den Schriftverkehr muss entsprechend Zeit einberechnet werden.

## 3.3 Zuständigkeiten

Für die Planung und Durchführung ist es wichtig, Ansprechpartner\*innen und Verantwortlichkeiten klar festzulegen.

Bei der Aufgabenverteilung sind folgende Punkte zu klären:

- Aus wem/wie vielen besteht das Projektteam?
- Wer hat die Leitung?
- Wer erstellt Infomaterial?
- Wer erstellt Anmeldebögen?
- Wer ist für die Kommunikation mit den Senior\*innen zuständig? (meistens über Briefweg)
- Wer ist für die Kommunikation mit der jungen Generation zuständig? (meistens über E-Mail oder WhatsApp)
- Wer ist (falls nötig) für den Fahrdienst zuständig?
- Wer ist für die Finanzen zuständig?
- Wer erstellt Rezepte?
- Wer ist für die Location zuständig? Wer führt einen Location-Check durch?
- Wer tätigt die Einkäufe?
- Wer leitet das Projekt vor Ort?

Weitere Aspekte sind zu beachten:

- Wer kann wichtige Ressourcen bereitstellen? (Fahrdienst, Einkaufsdienst)
- Wer ist zusätzlich über das Projekt zu informieren? (Hausmeister, Presse etc.)
- Gibt es Menschen, die nicht übergangen werden dürfen? (Kreisrotkreuzleitung, Ehrenamtskoordinator\*innen)
- Welche Menschen können Einfluss auf das Projekt nehmen? (neben Teilnehmenden und Projektleitung auch die Person, die die Location stellt, und Menschen, die sich in dem gleichen Gebäude aufhalten zur Durchführungszeit.)
- Wer kann das Projekt fördern oder hemmen? (Kooperator\*innen beachten, wie zum Beispiel Zuständige der Einrichtung, Beteiligte der Projektgruppe, Presse, Unzuverlässigkeit des ÖPNV einplanen)



## 3.4 Dokumente

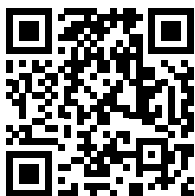
Zu erstellende Dokumente sind:

- Infolyer oder Plakat mit allen Informationen
- Anschreiben
- Anmeldung
- Fragebogen

### Infolyer:

- Das Projektteam und die Ansprechpersonen benennen
- Das Projektvorhaben vorstellen und Inhalte des Treffens beschreiben
- Anliegen und Hintergrundinformationen
- W-Fragen Design (Was, Wann, Wo)
- Höhe der Kosten angeben
- Wenn ein Fahrdienst angeboten werden soll, die Kosten für diesen benennen

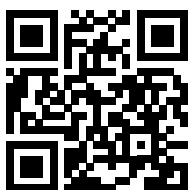
Mit folgendem QR-Code können Sie auf unser Beispielformular zugreifen:



### Anschreiben:

Ein Anschreiben kann zusätzlich zu dem Infolyer und der Anmeldung verwendet werden. In diesem können Sie eine persönliche Einladung im Namen der Organisation aussprechen.

Mit folgendem QR-Code können Sie auf unser Beispielformular zugreifen:



### Anmeldung und Fragebogen:

Eine Anmeldung zu dem Projekt sollte über den Briefverkehr und per Mail oder bestimmte App-Dienste möglich sein. Alle Fragen rund um die Anmeldung müssen verständlich kommuniziert werden:

- Es muss klar sein, wo man die Anmeldung erhalten kann. Wenn sie nicht zugeschickt wird, muss auf dem Infolyer ein Abholort festgelegt sein.
- Es muss klar sein, bis wann und wo man die Anmeldung abgibt. (auf Dokumenten hinterlegt)
- Es muss klar sein, dass die Anmeldung verbindlich ist (hierfür auch die Teilnahmegebühr). Absagen müssen bis zu einem bestimmten Datum eingereicht werden.

**Bei dem Anmeldedokument sind mehrere inhaltliche Faktoren zu beachten:**

- Datum, bis wann die Anmeldung abgegeben werden muss
- Ausfüllfeld, in das der Name eingetragen wird
- Kosten müssen benannt sein und Bankverbindung muss angegeben werden
- Datenschutzerklärung für Bildmaterialien muss vorhanden sein
- Anmeldung für Fahrdienst (wenn angeboten) inkl. Höhe der Kosten aufführen und Ausfüllfelder für Telefonnummer und Abholadresse
- Feld für verbindliche Unterschrift
- Kurzer Fragebogen, welcher der Anmeldung beigelegt ist. **Dieser sollte beinhalten:**
  - Abfrage von Ernährungsweise
  - Abfrage von Allergien und Lebensmittelunverträglichkeiten
  - Interessefragen, wie zum Beispiel Lieblingsgericht

Mit folgendem QR-Code können Sie auf unser Beispielformular zugreifen:

#### Anmeldung:



#### Fragebogen:



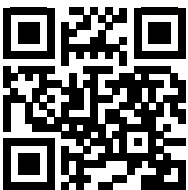
## 3.5 Rezepte

Bei der empfohlenen Gruppengröße von 10 bis 16 Personen sollte gruppenweise an Vorspeise, Hauptspeise und Nachspeise gearbeitet werden können. An einem Gericht sollten pro Gruppe 3 bis 5 Personen arbeiten.

### Bei der Erstellung der Rezepte müssen folgende Aspekte beachtet werden:

- An Ernährungsweisen anpassen
- An Allergien und Unverträglichkeiten der Teilnehmenden anpassen
- Schärfe sparsam verwenden
- Rezepte sollten eine einfache Zubereitung beinhalten, die Jung und Alt bekannt vorkommt
- Zubereitungshinweise in Schritten aufgeteilt und verständlich verschriftlichen
- Ein Bild von dem Gericht auf dem Rezept zur Veranschaulichung
- Reichen die Ceranfelder und Öfen für die Zubereitung?
- Müssen Gerichte kühlgestellt werden? Wenn ja, wie lange?
- Einzelne Zubereitungsschritte beachten, überschneidende Nutzung des Herds vermeiden

Nachfolgend können unsere Rezepte mit folgendem Link abgerufen werden:

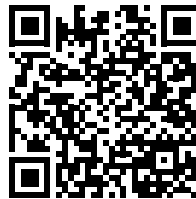


### Was wir bei der Erstellung der Rezepte und der Durchführung zusätzlich beachtet haben:

- Genügend Arbeitsschritte, damit alle Personen in der Gruppe beschäftigt sind,
- Fokus auf Schneidarbeit von bspw. Obst und Gemüse,
- Entscheidung für Auflaufgerichte, da drei Öfen zur Verfügung standen.

Für unsere verwendeten Rezepte haben wir Grundrezepte aus dem Internet ausgewählt und diese an die Personenanzahl angepasst. Hierfür gibt es online einige Rezeptseiten, die eine Umrechnungsfunktion beinhalten, mit welcher man die Portionenanzahl auswählen kann. Folgende Internetseiten haben wir genutzt:

### Vorspeise:



### Hauptspeise Nr. 1:



### Hauptspeise Nr. 2:



### Nachtisch:



## 3.6 Location-Check

**Ein allgemeiner Location-Check muss folgende Aspekte beachten:**

- Wie viele Menschen passen in die Küche?
- Wie viele Menschen passen in den Speiseraum?
- Wie ist die Schalldämmung?
- Können (je nach Jahreszeit) die Fenster geöffnet werden, ohne dass die Teilnehmenden frieren?

Während der Vorbereitung müssen Rezepte erstellt werden, die an die Gegebenheiten der Einrichtung angepasst sind.

Hierfür muss ein Ausstattungcheck vorgenommen werden:

- Genügend Schüsseln für die Zutaten und/oder Abfälle, die pro Gruppe entstehen
- Genügend Messer und Sparschäler

- Pfannenwender, Schieber, Kellen, Schneebeesen
- Dosenöffner, Flaschenöffner
- Nudelholz
- Handmixer
- Waage, Messbecher
- Mülleimer
- Elektronische Geräte auf Funktionsfähigkeit überprüfen
- Spülmaschine vorhanden oder Handwäsche nötig?
- Gibt es genügend Stauraum für die Einkäufe?
- Kühlschrank für Lagerung vorhanden?

**Zudem wichtig:**

- Mindestens eine Person sollte wissen, wo was steht und wo was zu finden ist
- Wo ist das Erste-Hilfe-Kit, Feuerlöscher, Löschdecke?
- Was ist im Notfall zu tun (wo ist der Notausgang)?



 Küche DRK-Ortsverein Warendorf e. V.





## 3.7 Einkauf und Budget

Das Budget muss vorab kalkuliert werden, damit eine Gebühr für die Teilnehmenden in der Anmeldung klar formuliert werden kann.

Wir können mit unseren Erfahrungen einige Kostenbeispiele geben. Jedoch können, je nach Ausstattung der Einrichtung und Auswahl der Gerichte, die Kosten variieren. Wenn z. B. Dekoartikel, Öle, Gewürze sowie lange haltbare Zutaten wie Mehl, Zucker und andere Süßungsmittel bereits vorhanden sind, fallen einige Kosten weg.

Das Pilotprojekt beim DRK umfasste 19 Personen. Hierfür mussten einige Lebensmittel in größeren Mengen gekauft werden, welche nicht komplett verwendet wurden. Zu beachten ist auch, dass die Kosten variieren können, wenn Bio-Lebensmittel gekauft werden oder bei den Gerichten auf Fleisch verzichtet wird.

**Folgende Deko für die Räumlichkeiten sollte mit einberechnet werden:**

- Kerzen, Teelichter
- Blumen
- Servietten

**Kleine salzige und süße Snacks sollten ebenfalls angeboten werden, einige Beispiele:**

- Schokolade
- Gummitiere (auch vegetarisch und/oder vegan)
- Kekse
- Kracker, Salzstangen

**Getränke:**

- Wasser mit und ohne Kohlensäure
- Säfte: Apfelsaft, Orangensaft, Rhabarbersaft
- Logistik
- Kühlketten beachten
- Was kann vorher gekauft werden?

- Was muss am Tag der Projektdurchführung noch besorgt werden?

**Kostenberechnung pro Person:**

Personenzahl	Kosten	Kosten pro Person
19	195,64 €	10,30 €

Es lässt sich zusammenfassen, dass ein Essen durchschnittlich 10,00 € pro Person gekostet hat. Bei diesen Kosten sind inbegriffen:

- Dekoartikel wie Servietten, Blumen und Kerzen
- Lebensmittel wie Öle, Gewürze
- Lange haltbare Zutaten wie Mehl, Zucker und andere Süßungsmittel

Realistisch betrachtet könnten also mit weniger als 10,00 € pro Person bereits die Kosten für die Lebensmittel pro Essen gedeckt werden.

**Teilnahmegebühr**

Wir empfehlen, eine Teilnahmegebühr zu erheben. Diese dient als Verbindlichkeit für das Projekt. Eine Teilnahmegebühr von 10,00 € kann in unseren Augen etwas zu hoch sein, wir sehen daher in 5,00 € einen sinnvollen Betrag. Ein kostenloses Projekt kann dafür sorgen, dass Personen dazu neigen, kurzfristig abzusagen. Ein gewisser Geldbetrag verleiht dem Projekt somit eine Wertigkeit, wenn die Teilnehmenden vorab 5,00 € bezahlen. Zusätzlich zu den 5,00 € kann das Projekt mit weiteren Geldern bezuschusst werden. Wenn z. B. eine Kooperation mit einer Schule bestehen sollte, können Zuschüsse auf diesem Wege abgesprochen werden.



## 3.8 Speisereste

Es sollte das Ziel sein, die Rezepte möglichst genau an die Personenanzahl anzupassen, damit so wenig Reste wie möglich entstehen. Dies erfordert zum einen die Betrachtung der Teilnehmenden, bspw. essen Senior\*innen häufig nicht so große Portionen wie jüngere Menschen. Zum anderen spielen Erfahrungswerte eine Rolle, welche mit zunehmenden Projektdurchführungen steigen.

**Damit im Rahmen des Projektes die Nachhaltigkeit nicht vernachlässigt wird, sollte im Vorfeld festgelegt werden, was mit noch genießbaren Resten passiert. Folgende Möglichkeiten können in Betracht gezogen werden:**


- Teilnehmende bringen Brotdosen mit, um die Reste im Anschluss mit nach Hause zu nehmen (Vermerk sollte in der Anmeldung sein)
- Gibt es in der Nähe Organisationen, denen man nach Absprache das Essen vorbeibringen kann?
- Die Lebensmittel und Speisen über Foodsharing zur Abholung anbieten

## 4. Durchführung

### 4.1 Vorbereitungen am Tag der Durchführung

**Am Tag der Durchführung ist es wichtig, genügend Zeit für letzte Vorbereitungen einzuplanen. Wir haben zwei Stunden für die Vorbereitungen benötigt.**

- Einkauf von verderblichen Lebensmitteln: tierische Produkte, Gemüse, Obst
- Zutaten für die jeweiligen Gerichte bereitlegen
- Arbeitsflächen vorbereiten und Küchenutensilien bereitlegen
- Geschirr und Besteck abzählen und bereitlegen
- Snacks (in Schüsseln füllen) und Getränke vorbereiten
- Dekoration: Tisch dekorieren mit Servietten, Blumen, Kerzen etc.
- Ausgedruckte Rezepte in der Küche auslegen

 Einkäufe in der Küche bereitgestellt und bereitgestelltes Geschirr, Getränke und Snacks



## 4.2 Ablauf

**Der Ablauf bei der Durchführung unseres Projektes verlief folgendermaßen:**

11.30 Uhr: Ankunft der Teilnehmenden

11.30 bis 12.00 Uhr: Begrüßung und Vorstellung


- Begrüßung mit Vorstellungsrunde (bei einer größeren Gruppe ist es hilfreich, Namensschilder zu basteln)
- Programmvorstellung: Teilnehmende in Arbeitsgruppen für die Gerichte einteilen

- Wo ist das Erste-Hilfe-Kit, Feuerlöscher, Löschdecke?
- Was ist im Notfall zu tun (wo ist der Notausgang)?

**Hinweis:**

- Es ist sinnvoll, die Gruppeneinteilung vorzugeben. Eine selbstständige Einteilung in Gruppen durch die Teilnehmenden wird schnell unübersichtlich und kann zu Verwirrung führen; es nimmt zudem viel Zeit in Anspruch.



 Jede Arbeitsgruppe bereitet ein anderes Gericht vor.

12.00 bis 14.00 Uhr: Gemeinsames Kochen

**Hinweis:**

- Es ist wichtig, dass mindestens eine Person Kenntnisse über die Ausstattung der Küche hat und als Ansprechpartner\*in für Fragen bereitsteht.
- Menschen mit Allergien oder Unverträglichkeiten sollten am besten in die entsprechende Gruppe

eingeteilt werden, in welcher ihre Einschränkung besonders beachtet werden muss.

- Für eine Person mit einer Glutenunverträglichkeit wurde eine kleine Auflaufform bereitgestellt und die Person wurde in die entsprechende Gruppe eingeteilt, damit sie bei der Zubereitung dabei ist.





📷 Kartoffeln schälen



📷 Vorbereitung vom Salat



📷 Auflaufformen mit Kartoffeln auslegen



📷 Die Ergebnisse können sich sehen lassen. Guten Appetit!

15.30 Uhr: Verabschiedung der letzten Gäste

15.30 bis 16.30 Uhr: Abbau und Aufräumen

**Hinweise:**

- Teilnehmende, die einen Fahrdienst in Anspruch genommen haben, müssen durch diesen wieder nach Hause gefahren werden.
- Sollen verbliebene Speisereste aufgeteilt und den Teilnehmenden mitgegeben werden?

- Resteverwertung
- Aufräumen
- Spülen, putzen
- Restliche Zutaten wie Öl, Zucker, Mehl für das nächste Treffen sicher verstauen

## 4.3 Umgang mit Teilnehmenden aus verschiedenen Altersgruppen

Es sollte darauf geachtet werden, dass alle im Rahmen der eigenen Möglichkeiten miteinbezogen werden und beim Kochen mithelfen kann. Wichtig dabei ist eine gegenseitige Hilfestellung und Unterstützung, welche durch eine heterogene Gruppeneinteilung von Jung und Alt erreicht werden kann. Diese fördert zudem den Austausch der Generationen.

- Verhalten an Altersgruppen anpassen: verständlich sprechen und Lautstärke anpassen
- Kommunikation: unbekannte Wörter erklären oder alternative Begrifflichkeiten wählen (Senior\*innen

sind häufig nicht mit der Jugendsprache oder englischen Begriffen vertraut, diese sollten deshalb erklärt oder durch verständlichere Wörter ersetzt werden)

## 4.4 Plan B

Für die Durchführung eines solchen Austauschprojektes ist es hilfreich, Alternativen als Ersatzprogramm vorzubereiten, für den Fall, dass der Austausch nicht direkt fließend stattfindet. Um den Austausch zu fördern und Gespräche zwischen den Generationen zu eröffnen, sind Spiele ein nützliches Werkzeug.

**Ideen für Kennenlernspiele, um Gespräch und Kontakt zu eröffnen:**

- Ich packe meinen Koffer
- Zwei Wahrheiten und eine Lüge
- Menschen-Memory
- Let`s talk about Vielfalt (DRK-Kartenspiel oder als App) QR-Code:



**Leitfragen für ein Gespräch vorbereiten:**

Leitfragen über spezifische Themen vorzubereiten, kann dabei helfen, einen gezielten Austausch zwi-

schen den Teilnehmenden zu bewirken. An den Fragen können sich die Teilnehmenden orientieren und somit Wissen und Erfahrungen an den Gesprächspartner oder die Gesprächspartnerin weitergeben.

**Beispiele für Gesprächsthemen:**

- Hobbys
- Beruf: Wünsche, Träume und Perspektiven bei der jungen Generation; Lebenslaufbahn, Berichte aus der Praxis und Berufserfahrung bei der älteren Generation
- Freizeitaktivitäten
- Sport
- Lieblingsgericht
- Haustiere



# 5. Nachbereitung

## 5.1 Öffentlichkeitsarbeit

**Nach der Durchführung des Projektes sollten sich folgende Fragen gestellt werden:**

- Soll über das Treffen berichtet werden?
- Mögliche Medien: Zeitungsartikel, Interneteintrag auf der DRK-Seite

Sollen Fotos veröffentlicht werden, ist es wichtig, dass alle Teilnehmenden, die auf den Fotos zu se-

hen sind, ihr Einverständnis mitgeteilt haben (Einverständniserklärung zum Datenschutz).

**Veröffentlichung der Fotos:**

- Zeitungsartikel
- Website (DRK)

## 5.2 Kontakt aufrechterhalten

- Nach den Treffen direkt ein nächstes Treffen vereinbaren
- Kontaktdaten wie Telefonnummern oder E-Mail-Adresse austauschen

**Vielfalt der Angebote im DRK:**

- Junge Leute auf weitere Möglichkeiten hinweisen,

sich im DRK zu engagieren (z. B. ehrenamtliche Mitarbeit bei der Blutspende)

- Senior\*innen auf Angebote wie Senior\*innentreffs im DRK aufmerksam machen
- weitere Projekte und Möglichkeiten per E-Mail oder Brief an Teilnehmende weiterleiten

## 5.2 Ansprechpartner\*in für Teilnehmende und Ehemalige

- Für das Projekt sollte es eine Person geben, an welche sich die Teilnehmenden wenden können, wenn es Fragen gibt. Diese Person sollte außerdem den

Überblick über das Projekt haben und weitere Treffen koordinieren.

## 5.4 Veranstaltung evaluieren

Nach einer Veranstaltung ist es hilfreich, sich die Meinungen der Teilnehmenden über das Treffen einzuholen. Dies muss nicht aufwendig im Rahmen einer Evaluation geschehen. Eine mündliche Mitteilung oder eine kurze Rückmeldung per Textnachricht oder E-Mail reicht aus. Das Feedback der Teilnehmenden ermöglicht eine Verbesserung, Modifikation und Weiterentwicklung des Projektes.

- Wie hat Ihnen das Treffen heute gefallen?
- Würden Sie sich noch etwas wünschen?
- Würden Sie etwas ändern wollen?

Vorlage über diesen QR-Code:



## 5.5 Zertifikate

Wie in Punkt 3.1 beschrieben, können Zertifikate oder Urkunden für soziales Engagement ein Anreiz für junge Leute sein, an einem Generationsaustausch teilzunehmen. Läuft das Projekt in Zusammenarbeit mit dieser Personengruppe ab, müssen die Zertifikate im Nachgang erstellt und den Teilnehmenden zugestellt werden.

### Aufbau des Zertifikats:

- Name des/der Teilnehmenden
- Teilnahmebestätigung
- Um was für ein Projekt handelt es sich? Was wurde im Projekt gemacht?
- Welchen Nutzen hat die Teilnahme an dem Projekt?
- Welche Leistung wurde durch die Teilnahme erbracht?
- Unterschrift und DRK-Stempel

### Zustellung der Zertifikate:

Die fertigen Zertifikate müssen anschließend privat an die Teilnehmenden gesendet werden oder sie können an die Schule geschickt werden, welche die weitere Verteilung der Zertifikate übernimmt. An wen und wohin die Zertifikate zugestellt werden sollen, muss vorher deutlich kommuniziert werden.

- Analog als Brief über den Postweg
- Digital als E-Mail

Vorlage über diesen QR-Code:



## 6. Zukunftsperspektiven

Das generationenübergreifende Projekt „Generation Glue – Gerichte mit Geschichte“ hat bei den Durchführungsterminen im Sommer 2022 und Anfang des Jahres 2023 ein sehr gutes Feedback von den Teilnehmenden erhalten.

Die Kernidee des Projektes, Kontakt und Austausch zwischen Jung und Alt herzustellen und Barrieren und Vorurteile abzubauen, kann über ein gemeinsames Kochen hinausgehen und auf viele weitere Handlungsmöglichkeiten übertragen werden.

Diese Handreichung soll eine Hilfestellung sein, die für ähnliche Veranstaltungen übertragbar ist. Somit kann das Konzept gerne abgewandelt und Veränderungen nach Belieben vorgenommen werden. Zum Beispiel kann die Idee als Migrations- oder Inklusionsprojekt umgestaltet werden. Dabei kann die Zielgruppe dahingehend verändert werden, dass Menschen mit Migrationshintergrund oder Menschen mit Behinderung in den Fokus genommen werden.

**Alternativen zum gemeinsamen Kochen könnten darin bestehen:**

- Jahreszeitenabhängige Events, wie zum Beispiel Plätzchen backen zur Weihnachtszeit, Grillfest im Sommer
- Wichteln in der Weihnachtszeit (Person aus der älteren Generation und Person aus der jüngeren Generation als Wichtelpartner)
- Frühstücksbüfett zu Ostern
- Gemeinsam kreativ werden: Bastelstunden oder Nähkurse mit Alt und Jung
- Kaffee- und Kuchen-Event
- Länderspezifische Speisen kochen

### Langfristige Etablierung

Im Idealfall endet das Projekt nicht nur in Einzeltreffen, sondern wird als Langzeitprojekt mit Folgeterminen etabliert. Diese Etablierung hat folgende Vorteile:

- Menschen lernen sich nicht nur flüchtig kennen, sondern tiefergehend
- Es können verschiedene Rezepte entwickelt und ausprobiert werden (eine Rezeptdatenbank kann angelegt werden)
- Diverse gekaufte Zutaten für die Rezepte können mehrmals verwendet werden (Kosten pro Veranstaltung können dadurch gesenkt werden)
- Die Veranstaltung kann unter bestimmten Themen stehen (Interessen können damit geweckt werden)
- Die Veranstalter\*innen können durch sich wiederholende Treffen mehr Projekterfahrungen sammeln, die weitergegeben werden können.

## Quellen

Huxhold O., Tesch-Römer C. (2021): Einsamkeit steigt in der Corona-Pandemie bei Menschen im mittleren und hohen Erwachsenenalter gleichermaßen deutlich. Deutsches Zentrum für Altersfragen.

<https://www.bmfsfj.de/resource/blob/173820/666c7db8a6a5f4f9211f4e55fd12df3f/einsamkeit-deutscher-alterssurvey-dzi-data.pdf> (letzter Aufruf 8.7.2022)

Fiehler R. (2008): Überlegungen zur Kommunikation zwischen den Generationen aus sprachwissenschaftlicher Sicht, in: Gruber, Thomas/Zehetmair, Hans (Hrsg.), Jung und Alt. Miteinander leben – voneinander lernen – einander zuhören. Grünwald: Atwerb-Verlag, S. 139-146.

## Impressum

### Herausgeber:

DRK-Landesverband Westfalen-Lippe e. V. in Kooperation mit dem DRK-Ortsverein Warendorf e. V. und der Fachhochschule Münster (FH Münster)

### Verantwortlich für den Inhalt:

Vorsitzender des Vorstandes Dr. Hasan Sürgit

### Redaktion:

Aliena Glatzel, FH Münster  
 Leonie Rodemann, FH Münster  
 Dr. Jan Makurat, FH Münster  
 Ruben Heinicke, Abteilung Nationale Hilfsgesellschaft  
 DRK-Landesverband Westfalen-Lippe

### Layout und Satz:

Martina Czernik, Stabsstelle Kommunikation  
 DRK-Landesverband Westfalen-Lippe

### Stand:

Februar 2024

Sie  
62 2  
Der DRK-Ortsverein Warendorf und der DRK-Kreisverband Bochum wurden für ihre „Innovationen gegen Einsamkeit“ ausgezeichnet: (v. li.) Jugendrotkreuz-Landesleiterin Andrea Büscher, Anna Wischnewski vom Quartiersbüro des DRK-Kreisverbands Bochum, Vizepräsidentin Nilgün Özel, Ralf Neumann-Bussian und Christine Oktay vom DRK-Ortsverein Warendorf, Landesrotkreuzleiterin Tanja Knopp



DRK - Landesverband Westfalen-Lippe e. V.

 **Wettbewerb**  **Deutsches Rotes Kreuz**

**„Innovationen gegen Einsamkeit“ 2022**

**- Gewinner -**

**Fahrrad-Rikschas in Bochum Weitmar**  
des Quartiersbüros im DRK-Kreisverband Bochum e. V.

 **250,--**

Zugunsten von:  
DRK-Kreisverband Bochum e. V.

Münster, 08.05.2023  
Ort, Datum

  
(Dr. Hasan Sürgü, Vizepräsidentin)

[www.drk-westfalen.de](http://www.drk-westfalen.de)





DRK-Landesverband  
Westfalen-Lippe e. V.



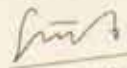
# Wettbewerb „Innovationen gegen Einsamkeit“ 2022



## - Gewinner - Gerichte mit Geschichte des DRK-Ortsvereins Warendorf e. V.

 **250,--**

Zugestiftet von:  
DRK-Ortsverein Warendorf e. V.

  
Dr. Hasan Süngit, Vorstandsvorsitzender

Münster, 06.05.2023  
Ort, Datum

[www.drk-westfalen.de](http://www.drk-westfalen.de)



**DRK-Landesverband  
Westfalen-Lippe e. V.**  
Sperlichstraße 25  
48151 Münster

Tel. 0251 9739-0  
[info@drk-westfalen.de](mailto:info@drk-westfalen.de)  
[www.drk-westfalen.de](http://www.drk-westfalen.de)