

# gemeinsam kochen



Die gelernte Diätassistentin **Kerstin Döll** begleitet Menschen mit Leidenschaft auf ihrem Weg zu einer gesünderen Lebensweise. Auch in ihrer Freizeit kocht sie mit mindestens eben so viel Begeisterung, wie sie tanzt. | 505, 521



Küchenmeister **Roland Drückler** serviert uns schon seit 2012 kreative, entspannte Abende mit tollen Menschen und leckeren Köstlichkeiten aus aller Welt. | 150, 506, 515, 534, 536, 550-551, 553, 561, 564, 570, 573-574, 579

Die Hobbykünstlerin **Nicoleta Dusil** schreibt in ihrer Freizeit Ikonen und ist eine leidenschaftliche Köchin. Sie nimmt uns mit auf eine Reise zu unbekanntem Köstlichkeiten ins geheimnisvolle Transsylvanien. | 539, 560



Die koreanische Künstlerin **Joong-Hee Kim** bringt Ihnen seit 2013 die Küche ihrer Heimat näher. „Gesundheit, Freude und Dankbarkeit“ ist nicht nur ihr Lebensmotto, sondern auch das Ergebnis ihrer Kochkunst. | 531, 538, 542

Der Hauswirtschafterin und Dipl.-Ökotrophologin **Anja Later** bereitet es seit 1994 Freude, Rezeptklassiker modern zu interpretieren und dabei den Gesundheitsaspekt nicht außer Acht zu lassen. | 511



# gemeinsam kochen

„NACH EINEM TREFFLICHEN MITTAG-  
ESSEN IST MAN GENEIGT, ALLEN ZU  
VERZEIHEN.“

Oscar Wilde



Pfarrer **André Lemmer** möchte den Glauben mit dem Alltag verbinden. Alles, was wir mit unseren eigenen Händen tun, verbindet uns mit Schöpfung und Glaube. Die Frage, was uns nährt, bekommt dann eine doppelte Bedeutung. | 580

Für die gelernte Hauswirtschaftsleiterin **Sabine Nienstedt** ist Kochen eine Leidenschaft. Seit 2010 bietet sie einen Mix aus Kochkurs und Küchenparty, zu dem auch Sie eingeladen sind. | 520, 540, 552, 571 – 572, 575 – 576, 578, 581



Die Aufmerksamkeit nach innen richten und den Körper seine Arbeit machen lassen. Mit über 30 Jahren Erfahrung im Fasten und seit 2006 bei uns, bietet **Beate Patzig**, Fastenleiterin und Achtsamkeitslehrerin, Fastenkurse an. | 500

**Yael Vieira** kommt aus Israel und ist multikulturell aufgewachsen. Seit vielen Jahren nimmt sie uns mit auf bunte, kulinarische Reisen ins Unbekannte. | 141, 152 – 153, 173 – 174, 530, 532 – 533, 535, 537, 541, 543 – 544, 562, 577



## Senioren unter sich



### Waldauer Allerlei

Gemeinsam Kochen und Genießen ist hier das Motto. In diesem Kochkurs lernen wir Neues kennen und Altbewährtes wird wiederentdeckt.

<b>510</b>	<b>A</b>	Freitag	<b>22.08.2025</b>	1 Kurstag
	<b>B</b>	Freitag	<b>19.09.2025</b>	1 Kurstag
	<b>C</b>	Freitag	<b>22.05.2026</b>	1 Kurstag
	<b>D</b>	Freitag	<b>03.07.2026</b>	1 Kurstag
		Dauer	<b>10:30 bis 13:30 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>A - D: 10,00 Euro plus Umlage</b>		
	Leitung	<b>Edelgard Bitter und Sebastian Wolf</b>		

- !** In Kooperation mit dem Seniorenstadtteilprojekt AGILES Waldau vom Caritasverband Nordhessen-Kassel e. V.
- !** Ort: Stadtteilbüro Waldau, Görlitzer Str. 39 J, Kassel
- !** Höchstens 6 Personen können teilnehmen.

### Gesunde Ernährung im Alter

„Es kommt nicht darauf an, wie alt man wird, sondern wie man alt wird.“ (Prof. Ursula Lehr). Jeden Tag kann man nutzen, um durch gutes Essen die Fitness zu erhalten. Was ist aber im fortgeschrittenen Alter besonders wichtig, um dem Kraftverlust vorzubeugen und die Muskelmasse zu erhalten? Auf diese Fragen wird im Vortrag mit anschließendem Gespräch eingegangen.

<b>511</b>	Donnerstag	<b>12.03.2026</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>12:00 bis 13:30 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>kostenfrei</b>	
	Leitung	<b>Anja Later</b>	

- !** In Kooperation mit dem Referat für Altenarbeit der Stadt Kassel, Telefon 0561 787-5071