

Martinschule



Für 29 Drittklässler der Martinschule in Ahlen stand am Donnerstagvormittag „Kinder lernen kochen“ auf dem Stundenplan. Den Kindern machte die Aktion sichtlich Spaß. Bild: Knöpker



Jeder Schüler erhielt eine weiße Schürze mit der blauen Aufschrift „Kinder lernen kochen“ zum Schutz der Kleidung. Dann legten die Kinder los.

Gesund und lecker: Schüler lernen kochen

Ahlen (ak). „Den Pürierstab musst Du so halten. Und nicht anstellen, bevor er nicht in der Masse versunken ist, sonst gibt es eine Schmiererei.“ Henry und Emma hören aufmerksam zu.

Für 29 Drittklässler der Martinschule steht am Donnerstagvormittag „Kinder lernen kochen“ auf dem Stundenplan. Dafür ist Landfrau Cornelia Langreck mit zwei jungen Helfern der Landesvereinigung der Milch-wirtschaft NRW mit einer mobi-

len Küche nach Ahlen gekommen. Unterstützung erhält sie von Klassenlehrer Christian Hübner und fünf engagierten Müttern.

Doch bevor es ans Schnippeln geht, bekommen sie eine theoretische Einführung über die Vorteile von Obst und Gemüse sowie Milchprodukte für die Ernährung. Erklärt werden ihnen die Handhabung von Küchengeräten, Schneidetechniken und Hygienevorschriften. Dann geht es los. Jedes Kind erhält eine weiße Schürze mit der blauen Auf-

schrift „Kinder lernen kochen“ zum Schutz der Kleidung. Eingeteilt in drei Gruppen bereiten die Schüler einen spanischen Milchreis mit Zimt und Orangen und Obstsalat zu.

Für die zweite Gruppe geht es um die Füllung von „Wraps“ mit Frischkäse, Putenbrust und Salat nach amerikanischem Vorbild. Die dritte Gruppe bereitet mit „Lassi“ ein indisches Spezialrezept zu. Es ist ein leckerer Drink aus Joghurt, Birne und Trauben, verziert mit einem Obstspieß.

Nach zwei Stunden Zubereitungszeit sind die Köstlichkeiten servierbereit und die Kinder stolz auf ihren Kocherfolg. Schulleiterin Steffi Dudek freut sich und hofft, dass die Kinder die neu erlernten Fähigkeiten zu Hause einbringen und sich künftig „gesund“ ernähren.

Cornelia Langreck hat mit dem Projekt in vielen Schulen beste Erfahrungen gemacht. „Kinder, die sich gesund ernähren, kommen gut durch den Schulalltag und haben bessere Chancen auf

Erfolgsereignisse“, sagt sie. Ziel dieser Aktion sei es, am Beispiel der Lebensmittel Obst, Gemüse und Milch die Kinder für eine Ernährung mit frischen Produkten zu begeistern.

Die Landesvereinigung der Milch-wirtschaft bietet das Projekt als pädagogisches Begleitprogramm innerhalb des EU-Schulungsprogramms in NRW den Schulen an. Gefördert wird es durch das Ministerium für Umwelt, Landwirtschaft, Natur und Verbraucherschutz NRW.

18. Januar

Mieterkaffee eine Woche später

Ahlen (at). Zum Das Mieterkaffee lädt die Mieter-Interessengemeinschaft in Kooperation mit dem Stadtteilbüro ins Glückaufheim ein. Das Treffen findet am Samstag, 18. Januar, ab 15 Uhr statt. Dann gibt es ausreichend Gelegenheit, im Ostenstadteil miteinander ins Gespräch zu kommen und wichtige Neuigkeiten in der Bergerbeiterkolonie auszutauschen.

Neu

Jetzt neu in Ahlen!

Neu

Service Wohnen
im von Ahlen
Südstraße 21

Sehr gut

www.mobilita-pflege.de

Mobilita
Kranken- und Seniorenpflege

HAUS HARMONIE

Tagespflege - öffentliches Café

Beraten - Pflegen - Betreuen
Tel. 766 744 2

Ristorante und Vinoteca

Wir gratulieren zur Neueröffnung – auf weiterhin gute Nachbarschaft!

Wempöben – Präsentkörbe – Wein und Gin aus eigener Herstellung – italienische Spezialitäten

Südstraße 6-8, 59227 Ahlen, Tel. 023 82 / 8 31 68
romantica.ahlen@gmail.com

Physiotherapie in Ahlen seit 1996
Südstr. 9

Öffnungszeiten
Mo-Fr 7.00-20.00 Uhr
Samstags nach Vereinbarung

Termin nach Vereinbarung
023 82 80 42 48

E-Mail: physio-team-holtz@web.de
Homepage: holtz-physio.de

GMBH & CO. KG

59229 Ahlen - Kleiwellenfeld 27
Tel: 02382 76 80 25 info@tdfi-online.de

Textilveredelung
Sport- und Freizeitmode
Business-Bekleidung
Arbeitsschutzbekleidung
Funshirts
Geschenkideen
Werbemittel

„Holtz senior aktiv“



Wolfgang Holtz und Nicole Kaup wollen mit ihrem Unternehmen „Holtz senior aktiv“ die Wünsche ihrer Kunden erfüllen.



Auch das Aufpassen eines Haustieres übernimmt „Holtz senior aktiv“, wenn Not am Mann ist. Bilder: dpa (2)/Fechner



Auch zum Thema gesunde Ernährung erhalten Kunden von „Holtz senior aktiv“ wichtige Hinweise.

„Sehen uns als Wunscherfüller“

Ahlen (wf). Der Leistungskatalog von „Holtz senior aktiv“, der von Wolfgang Holtz und seiner Partnerin Nicole Kaup angeboten wird, reicht vom ersten Beratungsgespräch bis hin zu Hausbesuchen in der Physiotherapie, Reha-Sport und der aktiven Teilnahme an Präventionskursen.

Aus dem Anspruch, Senioren und Familien ergänzend zu helfen, ergibt sich ein ganzer Katalog an Dienstleistungen. Die Hilfe im Alltag umfasst das Einkaufen, Beistand bei Behördenangelegenheiten, Hilfe nach Krankenhausaufenthalt und im Umgang mit moderner Technik.

Die Begleitung zum Arzt oder zur Therapie, beim Spaziergang oder auch ins Lieblingslokal sowie zu Konzertbesuchen und auf Ausflügen gehört ebenfalls zum Katalog der Dienstleistungen. Informiert werden kann zu Vorsorge-, Vollmacht-, Testament-, Wohnraumanpassungs- und Pflegethemen. Auf gute Ernäh-

rung, Bewegung und Gesundheit wird ebenfalls geachtet. Dazu gehört auch das Aufpassen von Hund und Katze oder anderen Haustieren, wenn jemand verhindert ist.

Die Organisation von Festlichkeiten, sozialer Teilhabe und Tagesausflügen übernimmt „Holtz senior aktiv“ ebenfalls. Das schließt auch das Angebot für die Betreuung und Begleitung im Seniorenheim sowie im Hospiz ein. „Wir sehen uns als Wunscherfüller“, so Wolfgang Holtz.

Für die körperliche Mobilisierung wird auch in den Partnerunternehmen „Holtz physio team“ an der Südstraße 9 und „Holtz physio aktiv Daniel Holtz“ an der Nordstraße 51 gesorgt. Durch seine Pflegekassenzulassung kann Wolfgang Holtz auch bei der kostenfreien Erstberatung ab Pflegegrad 1 sofort über mögliche Ansprüche auf Leistungen, die von den Krankenkassen bezahlt werden müssen, informieren.