

## Gesunde Ernährung und Tischkultur können Spaß machen

Ehrenamtliche Jutta Sommerfeld kocht mit Kindern der Diakonie Michaelshoven



Kindern und Jugendlichen Spaß am Kochen und an gesunder Ernährung nahezubringen, war schon immer ein Anliegen von Jutta Sommerfeld gewesen. „Nachdem ich meine Firma verkauft hatte und in den Kölner Süden gezogen war, fand ich bei der Diakonie Michaelshoven die Möglichkeit, dies umzusetzen“, sagt die ehemalige Unternehmerin, die sich nun ehrenamtlich für die Diakonie engagiert, während sie liebevoll Spalten von Honigmelone mit köstlichem Schinken belegt. Neben ihr schneiden Julia und Hendrik aus der Wohngruppe Zora mediterranes Gemüse für den Kreta-Auflauf. Die beiden 13-jährigen freuen sich jedes Mal auf den Dienstagnachmittag, an dem das gemeinsame Kochen mit Jutta Sommerfeld stattfindet. An der Wand hängen die bunten Rezepte für das heutige Menü: Es gibt Melone mit Schinken, Kreta-Auflauf und als Dessert süße Burger. Jeder Kochnachmittag wird von der Ehrenamtlichen mit Fotos und Anmerkungen in einem Ordner festgehalten. Ganz schön dick ist dieser bereits, denn seit zwei Jahren führt sie ihren Kurs regelmäßig durch.

„Dabei achte ich beim Einkauf auf hochwertige Produkte und kaufe meistens Bioware, um die Jugendlichen für gesunde Ernährung zu sensibilisieren“, so Frau Sommerfeld. Und nicht nur das: Sie zeigt den Jugendlichen, wie man einen Tisch richtig deckt und erklärt ihnen die Besteckfolge. Während des Essens wird auch auf Benimm geachtet. „Und die Jugendlichen haben Spaß daran“, meint die Kölnerin, die die Kinder duzen dürfen. Und wenn mal etwas nicht schmeckt? „Ich frage vorher, was jemand überhaupt nicht mag und verzichte dann darauf. Trotzdem ist mir die Ausgewogenheit der Ernährung wichtig. Nur mit Fast Food kann man bei mir nicht landen“, erklärt Frau Sommerfeld. Und es geschehe immer wieder, dass die Jugendlichen

ihre Ernährungsgewohnheiten änderten und Freude an Gemüse und Salat entwickelten.

Die benötigten Kochutensilien hat Frau Sommerfeld alle selbst gespendet. Vor Kurzem konnten sie und ihr Mann jeweils ihren 60. Geburtstag feiern. Dazu hatten die beiden sich etwas Besonderes überlegt: Sie verzichteten auf Geschenke und riefen stattdessen zu Spenden für die Kochgruppe auf. Mehr als 1.600 Euro sind dabei zusammengekommen, so dass es künftig eine bessere Ausstattung für die Gruppe geben wird.

Die Kochgruppe von Jutta Sommerfeld ist nur eine von vielen Initiativen, mit denen den Kindern und Jugendlichen, die in der Diakonie Michaelshoven betreut werden, Kochen und gesunde Ernährung nahegebracht werden sollen. Gerade jetzt für die Sommerferien sind zusätzliche Workshops zu diesem Thema geplant. Doch alle diese Projekte können nur über Spenden finanziert werden. Deshalb helfen Sie mit und unterstützen Sie uns, damit unseren Kindern und Jugendlichen mit sinnvoller Freizeitbeschäftigung wichtige Lebensgrundlagen vermittelt werden können.

Oder tun Sie es Jutta Sommerfeld gleich und rufen Sie anlässlich einer Feier zu „Spenden statt Geschenken“ auf. Informationen dazu erhalten Sie bei Nicole Westig unter der Telefonnummer 0221 9956-1133 oder unter [n.westig@diakonie-michaelshoven.de](mailto:n.westig@diakonie-michaelshoven.de).



„Ich unterstütze die Diakonie Michaelshoven, weil es mir Freude macht, den Kindern, die dort betreut werden, gesunde Ernährung und Spaß am Kochen nahezubringen.“

Jutta Sommerfeld,  
Ex-Unternehmerin und Ehrenamtliche  
der Diakonie Michaelshoven

### +++ IMPRESSUM +++

**Herausgeber:**  
Birgit Heide & Uwe Ufer | Vorstand

einfach helfen. Stiftung der Diakonie Michaelshoven  
Sürther Straße 169 | 50999 Köln

**Gestaltung:** Unternehmenskommunikation

**Druck:** Z. B. Kunstdruck, Köln

**Auflage:** 3400 Stück

**Fotos:** © Diakonie Michaelshoven e.V., © Jutta Sommerfeld, © PrintingSociety/fotolia.de

# Brief aus Michaelshoven



*Wir helfen vor Ort – helfen auch Sie!*

+++ KURZ BERICHTET +++

## Porta spendet 10 Prozent seiner Tageseinnahmen an die Diakonie Michaelshoven

Geradezu überwältigend war das Ergebnis einer Spendenaktion des Möbelhauses Porta in Köln-Porz: Porta-Geschäftsführer Thomas Thiemann überreichte gemeinsam mit dem Verwaltungsleiter Bodo Schaldach einen Scheck über 28.207 Euro an Birgit Heide, Vorstand der Diakonie Michaelshoven, und Nicole Westig von der Diakonie-Stiftung. „Wir sind sprachlos über diese großartige Summe und danken im Namen unserer Betreuten ganz herzlich“, so Birgit Heide, die erklärte, dass das Geld den Porzer Einrichtungen der Diakonie zugutekommen soll. So können zum Beispiel ein Naturprojekt für die Kinder der Kita Lukas-kirche und ein Gebärdenkurs für die schwerst mehrfach behinderten Bewohner der Wohngruppe in der Ampèrestraße finanziert werden. Außerdem sollen Jugendliche,

die aus der Psychiatrie entlassen wurden, sowie Senioren in Porz unterstützt werden.



+++ KURZ BERICHTET +++

## Benefiz-Golfturnier der Lions zugunsten der Diakonie Michaelshoven

Ein Demenz-Garten für unser Köln-Mülheimer Seniorenheim Bodelschwingh-Haus steht im Mittelpunkt des diesjährigen Benefiz-Golfturniers des Lions Club Köln-Colonia. Harald Augustin, der für das Turnier verantwortlich ist, zeigte sich beeindruckt vom Konzept des Gartens. „Wir freuen uns, Menschen mit Demenz durch diesen Garten Geborgenheit zu schenken und ihre Orientierungsfähigkeit zu stärken“, so Augustin. Wer Interesse hat, am Golfturnier teilzunehmen, ist herzlich einge-

laden. Es findet am 8. September 2017 statt. Weitere Informationen erhalten Sie direkt bei Harald Augustin unter 0171-5017117.



Gartenbautherapeutin Ulrike Kreuer mit Harald Augustin

## BESUCHERFÜHRUNGEN

durch das Diakonie-Veedel:

29.07., 19.08., 14.10., 04.11.  
jeweils um 14 bis 16 Uhr.

Anmeldung bei Carlos Stemmerich,  
Telefon: 0221 9956-1134 oder  
c.stemmerich@diakonie-michaelshoven.de

### SEPA-Überweisung/Zahlschein

Name und Sitz des überweisenden Kreditinstituts		BIC		Für Überweisungen in Deutschland und in andere EU-/EWR-Staaten in Euro.	
Angaben zum Zahlungsempfänger: Name, Vorname/Firma (max. 27 Stellen, bei maschineller Beschriftung max. 35 Stellen)					
Stiftung der Diakonie Michaelshoven					
IBAN DE77350601900000111333					
BIC des Kreditinstituts/Zahlungsdienstleisters (8 oder 11 Stellen) GENODED1DKD					
Betrag: Euro, Cent					
Spenden-/Mitgliedsnummer oder Name des Spenders (max. 27 Stellen) 11170401 Kinderfreizeiten				ggf. Stichwort	
PLZ und Straße des Spenders (max. 27 Stellen)					
Angaben zum Kontoinhaber/Zahler: Name, Vorname/Firma, Ort (max. 27 Stellen, keine Straße- oder Postfachangaben)					
IBAN		Prüfzahl		Kontonummer (rechtsbündig ggf. mit Nullen auffüllen)	
DE				06	
Datum			Unterschrift(en)		

SPENDE

+++ KONTAKT +++

einfach helfen. Stiftung der Diakonie Michaelshoven  
Sürther Straße 169  
50999 Köln

Telefon: 0221 9956-1133  
Fax: 0221 9956-1913  
info@stiftung-einfach-helfen.de

Spendenkonto  
IBAN: DE77 3506 0190 0000 1113 33

Oder spenden Sie online:  
[www.stiftung-einfach-helfen.de](http://www.stiftung-einfach-helfen.de)