

Was: **Koch- und Bewegungsangebot für beeinträchtigte Menschen**  
Wer: **Tagespflege „Mittendrin“ des Caritasverband Duisburg**  
Wo: **Tagespflege „Mittendrin“, Hollenbergstraße 3, 47137 Duisburg**

---

### **Bewegung und Kochen sind auch im Sitzen möglich!**

Angebot für gangunsichere und sturzgefährdete Menschen

Bewegung hat etwas mit Fortbewegung zu tun, und beim Kochen muss man am Herd stehen. Nicht so in der Caritas Tagespflege „Mittendrin“ in Meiderich.

Hier finden viele Bewegungsangebote im Sitzen statt. Selbst die Kegelbahn kann man vom Stuhl oder Rollstuhl aus benutzen, wenn man möchte. Ballspiele machen im Stuhlkreis mindestens genau so viel Spaß und sicherer ist es für gangunsichere und sturzgefährdete Menschen ohnehin.

Immer öfter wird in der Tagespflege mit den Gästen auch im Sitzen an den Tischen im Essbereich gekocht. „Wir haben extra elektrische Bratpfannen angeschafft. Die kann man an jede Steckdose anschließen und so zu den Gästen bringen“ sagt Franziska Falk, Einrichtungsleitung der Tagespflege.

Mehrmals in der Woche bereiten die Gäste das Mittagessen zu oder backen Kuchen. „Lange am Herd stehen kann ich nicht mehr, aber das Rühren in der Pfanne am Tisch klappt prima“ erklärt eine der begeisterten Teilnehmerinnen. Das Gespräch in der Gruppe geht indessen weiter - Kochen in geselliger Runde bereitet allen große Freude. An den Tischen wird gemeinsam geschnippelt, gerührt und geklönt. Gäste, die nicht in der Kochgruppe mitwirken, kommen neugierig in die Küche und schnuppern: „Hier riecht's aber gut!“

Im Nebenraum lautes Gelächter. Ein Wettstreit ist im vollen Gange: Zwei Bälle werden im Stuhlkreis herumgereicht. Welcher ist schneller? Die Mitspielenden sind mit Freude und Eifer dabei. Über Pannen wird herzlich gelacht, das abschließende Unentschieden kräftig beklatscht. „Bewegung im Sitzen macht Spaß und man kann trotz Einschränkungen teilnehmen“, sagt Alltagsbegleitung Iris Lutz.

---

### **Rückfragen bitte an:**

Name: Franziska Falk (Einrichtungsleitung Tagespflege „Mittendrin“)  
Telefon: 0203 7090230 - 26  
E-Mail: [ff@caritas-duisburg.de](mailto:ff@caritas-duisburg.de)