



# Familienküche international des Familienzentrums Rheinfelden e.V.

Laufzeit:	2022 bis Ende 2026
Finanzierung:	Finanziert durch das Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration aus Landesmitteln, die der Landtag von Baden-Württemberg beschlossen hat
Handlungsfeld:	Kommunale Gesundheitsförderung
Zielgruppe:	Familien und alleinlebende Personen, die von Armut betroffen und/oder bedroht sind und alle Interessierte
Setting:	Kommune

## Ziele des Vorhabens

- Gemeinsames Kochen und Essen bedeutet soziale Teilhabe und erfüllt das Grundbedürfnis nach Kontakt und dem Gefühl Teil einer Gemeinschaft zu sein
- Menschen mit geringem Einkommen haben die Möglichkeit Zugang zu gesundem und reichhaltigem Essen zu bekommen an einem schönen Ort in geselliger, freundlicher Atmosphäre
- Menschen dürfen/können beim Kochen mitmachen und mitbestimmen, was wann gekocht wird
- Wer nur zum gemeinsamen Essen kommen möchte, ist ebenso willkommen
- Kinder erleben ihre Eltern als handelnde Wesen und Vorbilder
- Die Zugänge sollen niedrigschwellig und ohne Hürden sein; eine Anmeldung ist nicht nötig
- Die Vertrauenskasse sichert Anonymität; jede / jeder wirft so viel ein wie möglich, so wird einer Stigmatisierung entgegengewirkt
- Menschen mit unterschiedlichen finanziellen Hintergründen treffen zusammen, können Kontakte knüpfen, Hilfe zur Selbsthilfe wird aktiviert und gegenseitiges Lernen sowie Verständnis wird ermöglicht

## Kurzbeschreibung

In der Familienküche international können sich Familien und Singles aller Generationen, Kulturen und Herkunft treffen und gemeinsam ein gesundes, leckeres und abwechslungsreiches Mittagessen kochen und/oder genießen. Angesprochen werden insbesondere benachteiligte Familien mit und ohne Migrations-, bzw. Fluchthintergrund sowie alteingesessene und neuzugezogene Familien ohne soziales Netzwerk. In schöner Atmosphäre wird gemeinsam gegessen, sich über aktuelle Themen/Probleme ausgetauscht und wieder aufgeräumt. Dabei können weitere Angebote zum Wissen über gesunde Ernährung, günstige Lebensführung und Hilfe zur Selbsthilfe entstehen. Dieses wöchentlich stattfindende Angebot für alle Rheinfelderinnen und Rheinfelder sowie die Möglichkeit dieses aktiv mitzugestalten sichert in erster Linie die Teilhabe von Menschen die von Armut bedroht oder betroffen sind. Die Familienküche soll ein Ort sein, an dem sich Familien ohne Konsumzwang begegnen und aufhalten können. Eine hohe Aufenthaltsqualität des Ortes soll zudem die Möglichkeit schaffen, dass von Armut bedrohte oder betroffene Personen der sozialen Isolation und Einsamkeit entfliehen können. Der Freundeskreis Asyl, die Sozialabteilung der Stadt Rheinfelden, das Bürgerbüro etc. vermitteln Kontakte und weisen auf das Angebot hin und aktivieren zur Teilnahme. Mit dem "Stadtgärtli" soll zusammen Gemüse und Obst angepflanzt, gepflegt, geerntet und in der Familienküche verkocht werden.

### Fördernde Faktoren

- Viele Engagierte! Hohe Beteiligung!
- Gute Durchmischung der Teilnehmenden und der Gäste
- Nicht mehr aus dem Stadtgeschehen wegzudenken

### Hemmende Faktoren

- Unsichere finanzielle Lage / zeitliche Begrenzung der Fördermittel
- Es kommen ständig mehr Menschen

## Wie geht es weiter?

- Wir wollen im Projektzeitraum unterschiedliche Menschen / Firmen / Stadtverwaltung dazu bewegen regelmäßig zum Essen zu kommen und eine dauerhafte Förderung durch regelmäßige Spenden zu sichern
- Zudem werden wir uns bei regionalen Förderprogrammen bewerben und Kooperationen mit lokalen Institutionen initiieren

## Weiterführende Informationen

Wir haben ein Kochbuch gemacht: „Die Kunst des Kochens“ – Bestellung direkt über das Familienzentrum Rheinfelden

Homepage Familienzentrum Rheinfelden e.V.: <https://www.familienzentrum-rheinfelden.de/>

### Kontakt:

Familienzentrum Rheinfelden e.V.

Birgitt Kiefer

[b.kiefer@familienzentrum-rheinfelden.de](mailto:b.kiefer@familienzentrum-rheinfelden.de)

07623/9665471