



# Ablauf eines Koch- oder Backnachmittages im Autismuszentrum Hildesheim e.V.

(Für alle, die gern vorab so viele Informationen wie möglich haben wollen)



## 1.) Vor der Aktion / was muss ich beachten?

- a. Bitte auf der Angebotstabelle der einzelnen Monate (zu finden auf der Startseite der Homepage) schauen, wann ein solcher Termin stattfindet und welches Gericht da geplant ist.
  - b. In den Monaten Mai bis September wird das an bestimmten Freitagen (16:00 bis 20:00 Uhr) sein, in den Monaten Oktober bis April an bestimmten Samstagen (13:00 bis 17:00 Uhr).
  - c. In den Schulferien oder an Feiertagen erfolgen keine Küchenangebote!!
  - d. Wenn ihr das vorgeschlagene Gericht mit uns kochen/backen wollt, meldet euch bitte bis spätestens 12:00 Uhr am Mittwoch (für die Freitage) bzw. Donnerstag (für die Samstage) vor einem Aktionstag **VERBINDLICH** an, da wir nur mit höchstens 4 Mitgliedern arbeiten können. Gebt bitte in der Betreffzeile dies hier an: **Anmeldung zum Kochen / Backen am (Datum)** und sendet eure Anmeldung an diese Mailadresse: [azhildesheim@gmail.com](mailto:azhildesheim@gmail.com).
  - e. **UNBEDINGT AUCH BEI DER ANMELDUNG ANGEBEN:** Name, Unverträglichkeiten, Allergien, Abneigungen bei vereinzelt Lebensmitteln oder Ablehnung von div. Lebensmitteln aus religiösen Gründen. Falls gewünscht, werden wir künftig auch vegetarische Gerichte anbieten, das hängt von der Nachfrage ab.
  - f. Ihr erhaltet per E-Mail von uns Nachricht, ob ihr dabei seid, oder alle Plätze leider schon belegt sind. Falls dies der Fall ist, würden wir euch auf eine Warteliste setzen, wenn ihr das wollt. Wir würden euch dann, sollte jemand kurzfristig absagen, anfragen, ob ihr einspringen mögt.
  - g. **FALLS IHR AUS WICHTIGEM GRUND ODER KRANKHEIT NICHT KOMMEN KÖNNT:** Seid bitte so lieb und meldet euch bis 17:00 Uhr am Donnerstag vorm Aktionstag entweder telefonisch unter **01 60 / 4 50 81 71** oder per Mail an die Adresse [azhildesheim@gmail.com](mailto:azhildesheim@gmail.com) mit dem Betreff: **Abmeldung vom Kochen/Backen am (Datum)** ab, damit wir ggf. noch Nachrücker von der Warteliste berücksichtigen können.
  - h. **ABER: Aus Rücksicht auf die anderen Teilnehmer und aus Gründen der Hygiene:** Bitte nehmt nur teil, wenn ihr wirklich gesund seid, euch gut fühlt und Lust auf das Angebot habt! Besonders für die Küchenangebote ist das wichtig, da wir hier mit Lebensmitteln arbeiten und ein Mitmachen notwendig ist. Bitte teilt auch mit, ob ihr Unterstützung bei gewissen Tätigkeiten benötigt und wobei.
-

## 2.) Am Aktionstag:

### Bitte mitbringen:



- 10 EUR (Bitte passend. Das Restgeld wird an alle zu gleichen Teilen wieder ausgegeben.)
- Dicht verschließbare Dose für eventuelle Reste zum Mitnehmen (je nach Gericht)
- Appetit, Interesse, Geduld und Offenheit



### Hinweise:

Eine halbe Stunde vor der Aktion ist von uns bereits jemand da, sodass ihr erst einmal ganz in Ruhe ankommen und/oder euch umschauchen könnt.

Kommt besser nicht im schicksten Dress und bringt eine passende Schürze mit. 😊

---

## 3.) Ablauf der Aktion:

- a. **Kurze/r Vorstellungsrunde/Austausch.** Hier sollen die Teilnehmer und die Kursleiter sich kurz einander vorstellen. Sagt uns bitte, was geht und was nicht.
  - b. **Für Erstteilnehmer:** Erklärung der Räumlichkeiten, Zubehör und Geräte der Küche. Damit jeder weiß, wo was ist und wie es funktioniert.
  - c. **Rezeptvorstellung, Klärung von Fragen, Einteilung von Aufgaben.** Wir versuchen, eure Wünsche bei den Aufgaben zu berücksichtigen, aber natürlich geht das nicht immer.
  - d. **Erstellen der Einkaufsliste und gemeinsamer Einkauf** der benötigten Zutaten. Gemeinsam ist es leichter, im Supermarkt zurechtzukommen.
  - e. **Rückkehr.** Hier werden wir die Hände gründlich waschen, das ist wichtig!
  - f. **Arbeitsplatz vorbereiten.**
  - g. **Jeder erledigt seine Aufgabe.** Bittet ruhig um Hilfe, wenn ihr sie braucht! Niemand kann alles. Auch wir nicht.
  - h. **Tisch decken, Essen auftragen, Essen (hoffentlich) genießen.**
  - i. **Gemeinsam:** Ab- und aufräumen, abwaschen, ausfegen (ggf. auswischen)
  - j. **Abschlussgespräch.** Wie war die Aktion für euch?
-

#### **4.) Zu guter Letzt:**

- Nach dem Abschlussgespräch bekommt ihr einen Fragebogen ausgehändigt, mit dem ihr uns eine Rückmeldung geben könnt. Die Antworten würden uns unglaublich helfen, damit wir uns stets verbessern können!

Ihr könnt ihn auch mit heimnehmen, dort in Ruhe ausfüllen und ihn uns per Mail oder WhatsApp zukommen lassen. Gefragt wird dort u.a. das:

- Wie hat es mir insgesamt gefallen?
- Was gefiel mir besonders gut?
- Was gefiel mir weniger gut?

und so weiter....

- Das Restgeld nach dem Einkauf wird durch d. Anzahl der Teilnehmer geteilt und noch vor Ort an alle ausgehändigt.
- Gemeinsam bringen wir den Biomüll heraus und verabschieden uns voneinander. Die Aktion ist in der Regel in den Monaten Mai bis September spätestens um 20 Uhr, in den Monaten Oktober bis April spätestens um 17:00 Uhr beendet. Wer mag, kann sich das aktuelle Rezept gern in den Folgetagen per E-Mail von uns zusenden lassen.

**Wir freuen uns auf das gemeinsame Kochen / Backen mit euch!**

Herzliche Grüße,

*Euer Team vom Autismuszentrum Hildesheim e.V.*