

Gemeinsam kochen wir mit
Spaß ein tolles Gericht.

Wir möchten euch einladen mit Spaß, Spiel
und gesundem Essen etwas für euch, eure
Kinder und eure Gesundheit zu tun.



. Projektinformationen zu unseren
Angeboten.

Termin:

20.08.2026
10:00 – 14:00 Uhr

Veranstaltungsort/ Küche:

Stadtteilzentrum Westen
Veranstaltungsraum im EG
Wilhelmstraße 21
59067 Hamm

Ansprechpartner:

Anmeldung:
Sprechen Sie dafür Ihre Beraterin/ Ihren Berater an.

Kontakt Projektinformationen:
Frau Schulte
02381 177857
schultec@stadt.hamm.de



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

FERIENAKTION

KOCHEN MIT KINDERN

Fühlen - Riechen – Schmecken – Entdecken!



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.



teamwOrk
für Gesundheit und Arbeit



Kommunales
Jobcenter
Hamm AöR

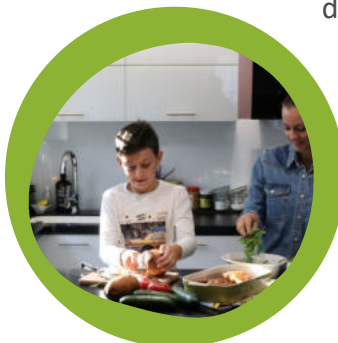
Manchmal ist es gar nicht so einfach,
Kindern für ein gesundes Essen, das
Spaß macht zu begeistern!

Im Mittelpunkt stehen das gemeinsame Erleb-
nis, die Freude am Ausprobieren

und Kennenlernen verschie-
dener Lebensmittel so-
wie das bewusste Ge-
nießen der gemein-
samen Zeit.

Mit viel Spaß entde-
cken Kinder und El-
tern, wie vielfältig
und lecker Obst, Ge-
müse und auch Eis, Nu-
deln oder Reis sein

können. Es wird ein
leckeres Essen mit
Nachtisch zuberei-
tet.



Mit allen Sinnen auf Entdeckungsreise

Riechen -  **Schauen**  **Fühlen** –

Schmecken - **Erraten**

Das erwartet euch:

- Sinneserlebnisse rund um be-
kannte und unbekannte Le-
bensmittel - Obst und Gemüse
und Vieles mehr
- Gemeinsam Zutaten vorberei-
ten, Schnippeln, Schälen, Ras-
peln und Kochen
- Kochen eines leckeren Som-
meressens, das ein Lieblingses-
sen werden kann
- Spaß, Kreativität und gemein-
sames Erleben
- Zeit zum Genießen und Aus-
probieren neuer Geschmäcker

Gemeinsam genießen wir mit viel
Freude die selbst gekochte Malzeit!

Wir laden euch herzlich zu
einem gemeinsamen
Kocherlebnis mit ihren Kindern
ein!

Das Ferienangebot richtet sich an
Mütter und Väter, Omas und Opas
mit ihren Kindern und Enkelkindern
(im Alter von ca. 6 – 12 Jah-
ren).

Bitte mitbringen:

Ein Tuch zum Verbinden
der Augen.



Die Teilnahme ist kostenfrei
und freiwillig!

