

**Anmeldung direkt über die  
VHS Siebengebirge**

[https://vhs-  
siebengebirge.de/programm/](https://vhs-siebengebirge.de/programm/)

**Kursnummer: Z50502**

**6 Abende (18.00 – 21.30 Uhr)**

**(31.8.; 28.9.; 26.10.; 30.11.; 14.12.;  
11.1.24)**

**Rückfragen zum Kurs  
beantwortet gerne der Kursleiter  
Ulrich Hambuch unter**

- **Tel: 0151 20785177 oder**
- **Email: trauer@hospiz-bad-  
honnef.de**



# **„Wieder Geschmack am Leben finden“**

**- Kochen für und mit trauernden  
Männern -**



**Kochkurs in Kooperation mit der  
VHS Siebengebirge**

**Start:**

**Donnerstag, 31. August 2023  
18.00 Uhr**

**Ort: Schulzentrum Oberpleis, Gebäude B1  
Lehrküche (im Keller)**

Als Dozent hat Ulrich Hambuch als ausgebildeter Sterbe- und Trauerbegleiter die Erfahrung gemacht, dass vor allem Männer nach einem Verlust einige Dinge des Alltags entweder nicht oder nicht gut beherrschen und manchmal auch vernachlässigen. Dazu gehört unter anderem das Kochen bzw. die Ernährung allgemein.

Hier setzt das Angebot des Kochkurses an. Es wird sowohl auf die (koch)spezifischen Bedürfnisse und Wünsche der Teilnehmer eingegangen als auch Raum für Gespräche geboten. In einem geschützten Rahmen soll es hier die Möglichkeit geben zum Kochen, Genießen und Reden.

Ulrich Hambuch hat als engagierter Hobbykoch langjährige Erfahrung von der klassischen bis hin zur „feineren“ Küche. Durch Besuche von Fortbildungen bei Lutz Geißler im Backen oder Sebastian Copien in der veganen Küche hat er seine Kenntnisse und Fertigkeiten erweitert. Beim Kochen wird auf die Verarbeitung und Zubereitung möglichst des gesamten Produktes Wert gelegt (vom Blatt bis zur Wurzel / von der Nase bis zum Schwanz). Dabei soll vor Allem auf die Nutzung regionaler und saisonaler Zutaten geachtet werden.