

Ons Raadhuis als gezonde buurtlocatie

In Ons Raadhuis vinden we het belangrijk dat ouderen in een gezonde, veilige en hygiënische omgeving elkaar kunnen ontmoeten en aan activiteiten deel kunnen nemen.

Samen koffie of thee drinken met een koekje er bij, samen lunchen en samen warm eten zijn activiteiten waar veel prijs op wordt gesteld.

Wat wij daar belangrijk aan vinden is dat wat we aanbieden

- Lekker is
- Eenvoudig is
- Er altijd groent en fruit aangeboden wordt
- Er geen frisdrank wordt aangeboden en water als drank wordt gezien
- Gerechten die worden aangeboden zelf bereid zijn in onze keuken van verse ingrediënten
- De warme maaltijden in de keuken bereid zijn van verse ingrediënten
- Deelnemers en vrijwilligers altijd inbreng hebben in wat Ons Raadhuis aanbiedt aan eten en drinken
- Betaalbaar is, zowel voor ons als ANBI-organisatie als voor de deelnemers

Duurzaamheid is ook een belangrijk thema voor ons voedingsbeleid en dat doen we door te streven naar Zero Waste. We kopen zuinig in en de boodschappen worden dagelijks gedaan. Bij de wekelijkse warme maaltijden wordt al het eten dat over is geportioneerd en verkocht.

De gemiddelde leeftijd van onze deelnemers is 78,5 jaar. Zij zijn allen kwetsbaar in de zin dat ze aandoeningen hebben waardoor ze zich niet meer 100% gezond voelen. Zij maken er allemaal het beste van. Gezondheid is voor deze groep deelnemers geen echte motivator. Zingeving, herstellen van een ziekte-episode, je lekker voelen, behoud van vaardigheden en sociaal contact wél.

Maar dat betekent niet dat onze groep deelnemers de gezondheid van hun consumpties niet meer belangrijk vindt. En zij hekelen de luxe en de verspilling van tegenwoordig, de fast-food- en kant-en-klaar-cultuur en het gebrek aan respect voor voedsel. Het is dan ook niet moeilijk voor Ons Raadhuis om van de deelnemers en vrijwilligers steun te krijgen voor ons voedingsbeleid.

Lunch met koffie, thee, water, karnemelk, halfvolle melk en water.
En altijd tomaatjes, plakjes komkommer en fruit.
De verse courgettesoep wordt gepureerd.



Warme maaltijd spinaziestamppot met rucola, pestogehaktballen en pestojus.



Toetjes:
Zelfgemaakte panna cotta met verse vruchtjes



Chocolademousse op waterbasis.