

WAS WIR FÜR SIE TUN MÖCHTEN

Bewegung, Entspannung, Schlaf sind Faktoren, die unsere Gesundheit positiv beeinflussen können. Auch eine gesunde Ernährung ist wichtig für unsere körperliche Fitness und unsere Leistungsfähigkeit. Sie trägt maßgeblich dazu bei, unser Wohlbefinden zu verbessern und unser Leben zu verlängern. Mit dem Projekt **Kraftquelle Ernährung: Gesundheit bis ins hohe Alter** möchten wir Ihnen als Pflegekraft und allen Pflegebedürftigen Ihrer Einrichtung dabei helfen, gesunde Ernährung als Kraftquelle noch besser zu verstehen und Ihnen zeigen wie leicht es ist, sie in den Alltag zu integrieren.

Die Kosten trägt die Innungskrankenkasse Brandenburg und Berlin zu 100 % und ist für Ihre Pflegeeinrichtung kostenfrei.



WAS SIE AN IHREM PROJEKT TAG ERWARTET

1. Sensibilisierung und Schulung der Pflegekräfte zu aktuellen Erkenntnissen über gesunde Ernährung von Pflegebedürftigen in Form eines Impuls-Workshops und Evaluations-Workshops
2. Durchführung eines Praxis-Workshops als altersgerechte Mitmachaktion für Pflegebedürftige
3. Durchführung eines Praxis-Workshops für Pflegekräfte mit Verkostung für die eigene Pausenverpflegung

SIE HABEN INTERESSE?

Wenn Sie Interesse an einer Umsetzung unseres Ernährungsprojekts haben oder weitere Informationen benötigen, dann melden Sie sich gern unter

 praevention@ikkb.de

 030 21 99 16 67

Lebenslange Vitalität mit der richtigen Ernährung



DIE WORKSHOPS IM DETAIL

Den Umfang und die Inhalte des Projektes werden wir gemeinsam mit Ihnen aus unserer Themensammlung zusammenstellen. Neben theoretischem Hintergrundwissen bringen wir praktische und kreative Impulse mit.

WORKSHOPS FÜR PFLEGEKRÄFTE

THEORETISCHER TEIL

Sensibilisierung und Wissensvermittlung für das Thema gesunde Ernährung im Alter.

➤ 13 frei wählbare Theorieimpulse, wie z.B. kritische Nährstoffe oder Verpflegung bei Mangelernährung

ZEIT: ca. 1 h 15 min

PAUSE

PRAKTISCHER TEIL

Durch Einsatz verschiedener Hilfsmittel sollen körperliche Beeinträchtigungen nachgeahmt werden. Pflegekräfte werden in die Lage versetzt, mit noch mehr Empathie und Einfühlungsvermögen auf die Seniorinnen/Senioren einzugehen.

ZEIT: ca. 1 h 15 min

PAUSE

KREATIVER TEIL

Die Teilnehmenden entwickeln gemeinsam Ideen, wie sie das Gelernte in Ihren Arbeitsalltag integrieren können und welche Änderungen im bisherigen Vorgehen notwendig sind.

ZEIT: ca. 1 h 15 min

4-8 WOCHEN

EVALUATION

Austausch von Erfahrungen, Rückblick auf Gelerntes, neue Ziele setzen.

ZEIT: ca. 1 h



WORKSHOPS FÜR PFLEGEBEDÜRFTIGE

BIOGRAFIE ARBEIT: „Bastle dein Lieblingsgericht“

Die Seniorinnen/Senioren beschäftigen sich mit der eigenen Ess-Biografie und basteln kreativ ihr Lieblingsgericht

➤ Fortführung von Traditionen rund um das Essen, wie z.B. Weihnachtsbraten oder Sahne im Kaffee statt Milch – soll Sicherheit und Halt vermitteln.

Sie können Zutaten für das gewählte Gericht aus Papier ausschneiden und Rezept-Collage zusammenstellen. Im Anschluss können die Teilnehmenden, die wollen über Ihr Gericht sprechen und erzählen, was sie damit verbinden.

ZEIT: ca. 2 h

GEMEINSAMES KOCHEN KLEINER SNACKS

Die Seniorinnen/Senioren bereiten gemeinsam Dips und Cracker sowie Gemüsesticks mit Kräuterquark zu.

ZEIT: ca. 1 h 30 min

WORKSHOP FÜR PFLEGEKRÄFTE

GESUNDE PAUSE

Workshop und Seminare im Bereich der Ernährung z.B. Pause mit Biss oder Gesunde Lunchbox, Screening mit der Körperanalysewaage.

ZEIT: ca. 4 h