

## INTERNATIONALE PARTNER



## INTERNATIONALE PARTNER



WESTFÄLISCHE  
WILHELMS-UNIVERSITÄT  
MÜNSTER

Westfälische Wilhelms-Universität  
Institut für Sportwissenschaft  
Horstmarer Landweg 62b  
48149 Münster, Deutschland  
Stefanie Dahl  
stefanie.dahl@uni-muenster.de



Wohlfahrtswerk für Baden-Württemberg  
Falkertstraße 29  
70176 Stuttgart, Deutschland  
Ruth Dankbar  
ruth.dankbar@wohlfahrtswerk.de



The Zinman College of Physical Education  
and Sport Sciences at the Wingate Institute  
42902 Netanya, Israel  
Yael Netz  
neyael@wincol.ac.il



Aphoi Koumanakou & SIA EE  
Patron-Pyrgou 115  
Monodendri, Patras, Griechenland  
Giorgos Koumanakos  
gkoumanakos@atom.edu.gr



Berufsförderungsinstitut OÖ

Berufsförderungsinstitut OÖ  
Muldenstraße 5  
4020 Linz, Österreich  
Johann Winkler  
Johann.winkler@bfi-ooe.at



Association Generations  
124 Tsar Samuil  
1202 Sofia, Bulgarien  
Tanya Gebova  
generationsbg@abv.bg



ProActivate Ireland Limited  
58 Dominick Street  
Galway, Irland  
Emma Murtagh  
emma.proactivate@gmail.com



European Group for Research into  
Elderly and Physical Activity

### Impressum

Text: Stefanie Dahl (WWU) Münster, Gestaltung: Marisa Wiesinger (BFI OÖ),  
Fotos: iStock by Getty Images iStock.com



# WHOLE

**Förderung der Gesundheit  
und des Wohlbefindens  
für Pflegebedürftige und  
Pfleger**



Erasmus+

*Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Union finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der Verfasser; weder die Kommission noch die Nationale Agentur haften für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.*

*Erasmus+ Programme  
Project No: 2015 - 1 DE02 - KA204 - 002418  
Project: Wellbeing and Healthy Choices for Older Adults and their Carers*



WHOLE

→ Gesundheit und Wohlbefinden

## Hintergrund

Körperlich aktiv zu sein und sich gesund zu ernähren, kann unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden in jedem Alter positiv beeinflussen. Auch Pflegebedürftige, pflegende Angehörige und professionelle Pflegekräfte profitieren von körperlicher Aktivität und gesunder Ernährung in mehrfacher Hinsicht:

Neben Vorteilen für die körperliche Gesundheit bringen gemeinsame körperliche Aktivitäten und das gemeinsame Zubereiten von ausgewogener Ernährung Spaß und Abwechslung in die tägliche Routine.

## Ziele

Ziel des von der EU geförderten Projektes „**Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens für Pflegebedürftige und Pflegende**“ ist es, ein geeignetes Bewegungs- und Ernährungsprogramm für Pflegebedürftige und Pflegende zu entwickeln, welches

- die **Gesundheit** und das **Wohlbefinden** von Pflegebedürftigen und Pflegenden verbessert,
- eine **gesunde und aktive Lebensweise** von Pflegebedürftigen und Pflegenden fördert,
- die **Beziehung** zwischen Pflegebedürftigen und Pflegenden durch Spaß und Abwechslung bereichert,
- die **Selbstständigkeit** der Pflegebedürftigen durch funktionelle Verbesserungen und ein verbessertes Selbstwertgefühl unterstützt.

## Angebot

In einer **Lernplattform** (e-learning) werden Informationen über Gesundheit, körperliche Aktivität und gesunde Ernährung zur Verfügung gestellt. Einfache Übungen zur körperlichen Aktivität, die sich sowohl für Pflegebedürftige und Pflegende eignen, werden in Videos anschaulich vermittelt. Für die gesunde Ernährung steht eine Sammlung von Rezeptideen für Sie bereit.

Die Lernplattform kann nach einer kostenfreien Einweisung durch das Projektteam von Pflegenden genutzt werden. Die Pflegekräfte integrieren die Übungen zur körperlichen Aktivität und die Ernährungstipps in den täglichen (Pflege-) Alltag und sind gemeinsam mit den Pflegebedürftigen im **häuslichen Umfeld** aktiv.

Profitieren Sie von den Vorteilen dieses neuen Ansatzes und besuchen Sie unsere Internetadresse oder kontaktieren Sie uns an der Westfälischen Wilhelms-Universität in Münster.



WHOLE