

# Wellbeing and Healthy Choices for Older Adults and their Carers

## Intellectual Output 2: Healthy choices in geriatric home care and tailored learning opportunities O2 A3 Trainer Guide



Project number: 2015-1-DE02-KA204-002418



*This project has been funded with support from the European Union. This publication reflects the views only of the author, and neither the Commission nor the National Agency can be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.*



Αγαπητοί επισκέπτες,

Καλώς ήλθατε στην ιστοσελίδα **WHOLE** και στην **πλατφόρμα ηλεκτρονικής μάθησης!** Το **WHOLE** είναι ένα έργο που αναπτύχθηκε από μια κοινοπραξία από 7 οργανισμούς από 5 ευρωπαϊκές χώρες (Γερμανία, Αυστρία, Βουλγαρία, Ιρλανδία, Ελλάδα) και το Ισραήλ και χρηματοδοτείται από το πρόγραμμα ERASMUS + της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Σε αυτή την ιστοσελίδα μπορείτε να βρείτε πληροφορίες για όλους τους οργανισμούς-εταίρους καθώς και το ιστορικό, τους στόχους, τις δράσεις, τα αποτελέσματα και τον αντίκτυπο του έργου **WHOLE**. Είμαστε επίσης στην ευχάριστη θέση να παρουσιάσουμε τα κυριότερα αποτελέσματα της τριετούς διάρκειας του έργου μας, δηλαδή του προγράμματος υγιεινής διατροφής και φυσικής δραστηριότητας. Και οι δύο ενότητες σας προσφέρουν χρήσιμες συμβουλές και στοιχεία για υγιεινή διατροφή και πάνω από 300 ασκήσεις σωματικής άσκησης που παρουσιάζονται με ενδιαφέροντα τρόπο μέσα από πολύχρωμα ενημερωτικά δελτία και βίντεο. Η πλατφόρμα ηλεκτρονικής μάθησης είναι εύκολα προσβάσιμη και χρησιμοποιήσιμη. Η ιστοσελίδα και η πλατφόρμα ηλεκτρονικής μάθησης έχουν μεταφραστεί σε όλες τις γλώσσες των χωρών του έργου: Αγγλικά, Γερμανικά, Ελληνικά, Βουλγαρικά και Εβραϊκά, οπότε επιλέξτε τη σωστή γλώσσα πριν ξεκινήσετε να τα χρησιμοποιείτε.

**Η ιστοσελίδα έχει 6 τμήματα: Έργο, Εταίροι, Νέα, Αποτελέσματα, Επαφές, Λογότυπα και ένα ειδικό τμήμα για αλλαγή της γλώσσας.**

Παρακαλούμε ακολουθήστε τις συνδέσεις παρακάτω για να έχετε πρόσβαση στα θέματα που σας ενδιαφέρουν:

**Πληροφορίες σχετικά με το υπόβαθρο, τους στόχους, τις καινοτομίες, τις δράσεις και τον αντίκτυπο του προγράμματος:**

<http://www.uni-muenster.de/ProjectWhole/category/projekt/>

**Πληροφορίες για την επαφή και σύνδεσμοι προς όλους τους οργανισμούς που συμμετέχουν:**

<http://www.uni-muenster.de/ProjectWhole/partner/>

**Νέα:** πληροφορίες σχετικά με τις συναντήσεις του προγράμματος, τα εκπαιδευτικά δρώμενα και άλλα ενδιαφέροντα έργα

<http://www.uni-muenster.de/ProjectWhole/category/news/>

**Επαφή:** στοιχεία επαφής για το συντονιστή οργανισμό

<http://www.uni-muenster.de/ProjectWhole/kontakt/>

**Λογότυπο:** στοιχεία επαφής, νομικές πληροφορίες για τους όρους και τις συνθήκες που αφορούν στην ευθύνη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής και του Εθνικού Φορέα, νομική ευθύνη για σωματικές βλάβες και βλάβες υγείας που μπορεί να προκληθούν από τη φυσική άσκηση και τις διατροφικές προτάσεις, νομική ευθύνη του περιεχομένου και των εξωτερικών συνδέσεων, δημόσια άδεια πνευματικών δικαιωμάτων, προστασία δεδομένων, You Tube Analytics, Piwik; και πηγών <http://www.uni-muenster.de/ProjectWhole/impressum/>

**Η πλατφόρμα ηλεκτρονικής μάθησης έχει 3 τμήματα: Πληροφορίες, Υγιεινή διατροφή, και Φυσική άσκηση**

**Πληροφορίες (Παρακαλούμε διαβάστε αυτό το τμήμα πριν ξεκινήσετε να χρησιμοποιείτε τις διδακτικές μονάδες)**

**Πληροφορίες:** Για τί να χρησιμοποιήσετε το πρόγραμμα WHOLE για τη φυσική άσκηση και την υγιεινή διατροφή; Ποιος μπορεί να πάρει μέρος στο πρόγραμμα WHOLE; Συμβουλές για να πάρετε τα περισσότερα από το πρόγραμμα WHOLE! Πιστοποιητικά

<http://www.uni-muenster.de/ProjectWhole/information/>

Κάθε διδακτική ενότητα έχει διαφορετικές υπό-ενότητες. **Παρακαλούμε διαβάστε τα τμήματα που αναφέρονται στα “Οφέλη” και “Πως να χρησιμοποιήσετε τη μονάδα” πρώτα! Σας συστήνουμε με έμφαση να διαβάσετε προσεκτικά το τμήμα “Οδηγίες ασφαλείας” της ενότητας Φυσικής άσκησης πριν ξεκινήσετε οποιαδήποτε φυσική δραστηριότητα!**

### **Ενότητα διατροφής**

<http://www.uni-muenster.de/ProjectWhole/category/nutrition/>

**Οφέλη της καλής διατροφής:**

<http://www.uni-muenster.de/ProjectWhole/2017/07/11/benefits-of-good-nutrition/>

**Πως να χρησιμοποιήσετε την ενότητα:**

<http://www.uni-muenster.de/ProjectWhole/2017/07/11/how-to-use-the-nutrition-module/>

**Στοιχεία:** όλα τα έγγραφα στοιχείων μπορούν να διαβαστούν ενώ είστε συνδεδεμένοι, ή να φορτωθούν/εκτυπωθούν σε μορφή.pdf

<http://www.uni-muenster.de/ProjectWhole/category/nutrition/factsheets/>

**Σχεδιασμός γεύματος και λίστα για ψώνια:** μπορεί να διαβαστούν ενώ είστε συνδεδεμένοι, ή να φορτωθούν/εκτυπωθούν σε μορφή.pdf

<http://www.uni-muenster.de/ProjectWhole/2017/04/21/meal-plan-and-shopping-list/>

### **Ενότητα φυσικής άσκησης**

<http://www.uni-muenster.de/ProjectWhole/category/physical-activity/>

**Οφέλη της φυσικής άσκησης:**

<http://www.uni-muenster.de/ProjectWhole/2017/03/13/benefits-of-physical-activity/>

**Πως να χρησιμοποιήσετε την ενότητα:** Εδώ μπορεί να βρείτε ένα πολύ χρήσιμο video σχετικά με το “Πως να δημιουργήσω τη προσωπική μου σειρά ασκήσεων” καθώς και μια επισκόπηση όλων των ασκήσεων.

<http://www.uni-muenster.de/ProjectWhole/2017/03/13/how-to-use-the-physical-activity-module/>

**Οδηγίες ασφαλείας:**

<http://www.uni-muenster.de/ProjectWhole/2017/03/13/safety-guidelines/>

**Ασκήσεις:** 6 διαφορετικές ενότητες, κάθε ενότητα σε διαφορετικό τμήμα, όλες διαθέσιμες σε μορφή video και να φορτωθούν σε μορφή.pdf

<http://www.uni-muenster.de/ProjectWhole/category/physical-activity/exercise/>

- **Ασκήσεις για ζέσταμα**  
<http://www.uni-muenster.de/ProjectWhole/category/physical-activity/exercise/warm-up/>
- **Αεροβικές ασκήσεις**  
<http://www.uni-muenster.de/ProjectWhole/category/physical-activity/exercise/aerobic-exercise/>
- **Ασκήσεις άνω κορμού**  
<http://www.uni-muenster.de/ProjectWhole/category/physical-activity/exercise/upper-body/>
- **Ασκήσεις κάτω κορμού**  
<http://www.uni-muenster.de/ProjectWhole/category/physical-activity/exercise/lower-body/>
- **Ασκήσεις ισορροπίας και συντονισμού**  
<http://www.uni-muenster.de/ProjectWhole/category/physical-activity/exercise/balance-and-coordination/>
- **Ασκούμενοι μαζί**  
<http://www.uni-muenster.de/ProjectWhole/category/physical-activity/exercise/exercising-together/>

**Η δική μου σειρά ασκήσεων:** Εδώ μπορείτε να βρείτε ένα πίνακα που μπορεί να φορτωθεί ώστε να απαριθμήσετε όλες τις ασκήσεις που θα θέλατε να χρησιμοποιήσετε ενώ είστε συνδεδεμένοι ή να επιλέξετε και να φορτώσετε ως.pdf file για χρήση εκτός δικτύου.

<http://www.uni-muenster.de/ProjectWhole/2017/07/25/my-training-session/>

**Παρακολούθηση της εξέλιξης:** Σε αυτό το τμήμα παρέχουμε πολύ καλά εργαλεία για την παρακολούθηση της εξέλιξης της φυσικής σας κατάστασης μετά τη χρήση των ασκήσεων, συμπεριλαμβανομένου ενός φύλλου καταγραφής των αποτελεσμάτων των δοκιμών: Τροποποιημένο λειτουργικό τεστ προσέγγισης (καθιστοί), λειτουργικό τεστ προσέγγισης (καθιστοί), Χρονομέτρηση του τεστ σήκω και περπάτα, το τεστ 10 μέτρα περπάτημα και το τεστ ξύσιμο στη πλάτη

<http://www.uni-muenster.de/ProjectWhole/2017/03/13/tracking-progress/>

**Απολαύστε την επίσκεψή σας στην ηλεκτρονική μας πλατφόρμα και απολαύστε την εκτέλεση των ασκήσεών μας και των συμβουλών υγιεινής διατροφής!**