

Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens für Pflegebedürftige und Pflegende

Produkt 2:

Gesunde Verhaltensweisen in der Altenpflege und bedarfsgerechte Lernmöglichkeiten

O2 A3 Nutzerhandbuch



Projektnummer: 2015-1-DE02-KA204-002418



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.



Sehr geehrte Besucherin, sehr geehrter Besucher,

herzlich willkommen auf der WHOLE Internetseite und Lernplattform. Das Projekt WHOLE wird finanziell durch das Erasmus+- Programm der Europäischen Union gefördert und wird von einer Projektpartnerschaft bestehend aus 7 Partnerorganisationen aus 5 europäischen Ländern (Bulgarien, Deutschland, Griechenland, Irland und Österreich) sowie Israel durchgeführt. Auf unserer Internetseite finden Sie Informationen über alle Partnerorganisationen sowie über den Hintergrund, die Ziele, Aktionen, Ergebnisse und Auswirkungen unseres Projektes. Wir freuen uns auch Ihnen die Hauptergebnisse unserer dreijährigen Zusammenarbeit präsentieren zu können: das Bewegungs- und Ernährungsprogramm! Beide Module bieten Ihnen hilfreiche Informationen zum Thema gesunde Ernährung und Bewegung, dargestellt in Informationsblättern beziehungsweise in mehr als 300 Bewegungsvideos. Dabei ist unsere Lernplattform leicht zugänglich und nutzbar und steht Ihnen in allen Sprachen der Projektpartner zur Verfügung: Bulgarisch, Deutsch, Englisch, Griechisch und Hebräisch. Sollte die Sprache nicht automatisch eingestellt sein, können Sie die gewünschte Sprache selbst auswählen.

Die Internetseite hat 6 Abschnitte: Projekt, Partner, Neuigkeiten, Ergebnisse, Kontakt, Impressum sowie eine Sprachauswahl.

Folgen Sie den Links, um zu jenen Themen zu gelangen, die Sie interessieren:

Projekt: Informationen über Hintergrund, Ziele, Innovationen, Aktionen und Auswirkungen des Projektes

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

Partner: Kontaktinformationen und Links zu allen Partnerorganisationen

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

Neuigkeiten: Informationen über Projektaktivitäten und weitere interessante Projekte

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

Ergebnisse: Alle Produkte und Materialien zum Herunterladen

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

Kontakt: Kontaktinformationen der koordinierenden Einrichtung

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

Impressum: Kontaktinformationen; Nutzungsbedingungen inklusive Haftung der Europäischen Kommission und der Nationalen Agentur, Haftung für Körper- und Gesundheitsschäden infolge körperlicher Aktivitäten und der Ernährungsempfehlungen, Haftung für Links und Inhalte; Creative Commons; Datenschutz, You Tube Analytics, Piwik; sowie Quellen

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

Die Lernplattform hat 3 Abschnitte: Informationen, Ernährung und Körperliche Aktivität

Informationen (Bitte lesen Sie diesen Abschnitt bevor Sie mit den Lernmodulen beginnen!)

Informationen: Warum soll ich das Bewegungs- und Ernährungsprogramm von WHOLE nutzen? Wer kann am WHOLE-Programm teilnehmen? Tipps zur optimalen Nutzung des WHOLE-Programms! Meinungen zum Programm

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

Beide Lernmodule sind in unterschiedliche Unterpunkte gegliedert. **Bitte lesen Sie zunächst die Punkte "Vorteile" und "Wie nutzt man das Modul?"! Wir empfehlen für das Modul Körperliche Aktivität die Sicherheitshinweise vor der Durchführung der Übungen zu lesen!**

Ernährungsmodul

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

Vorteile einer gesunden Ernährung:

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

Wie nutzt man das Ernährungsmodul?:

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

Infoblätter: alle Infoblätter können online gelesen oder als PDF-Datei heruntergeladen und ausgedruckt werden

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

Essensplan und Einkaufsliste: kann online gelesen oder als PDF-Datei heruntergeladen und ausgedruckt werden

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

Bewegungsmodul

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

Vorteile körperlicher Aktivität:

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

Wie nutzt man das Bewegungsmodul?: Hier finden Sie ein hilfreiches Video zur Erstellung Ihrer persönlichen Übungseinheit sowie eine Übersicht aller Übungen

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

Sicherheitshinweise:

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

Übungen: 6 unterschiedliche Module mit Übungen dargestellt als Video oder PDF-Datei zum Herunterladen

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

- **Aufwärmen der Gelenke**
<http://www.uni-muenster.de/ProjectWhole/category/physical-activity/exercise/warm-up/>
- **Aerobic**
<http://www.uni-muenster.de/ProjectWhole/category/physical-activity/exercise/aerobic-exercise/>
- **Übungen für den Oberkörper**
<http://www.uni-muenster.de/ProjectWhole/category/physical-activity/exercise/upper-body/>
- **Übungen für den Unterkörper**
<http://www.uni-muenster.de/ProjectWhole/category/physical-activity/exercise/lower-body/>
- **Gleichgewicht und Koordination**
<http://www.uni-muenster.de/ProjectWhole/category/physical-activity/exercise/balance-and-coordination/>
- **Partnerübungen**
<http://www.uni-muenster.de/ProjectWhole/category/physical-activity/exercise/exercising-together/>

Meine Übungseinheit: Hier finden Sie eine Tabelle zum Herunterladen zum Eintragen der ausgewählten Übungen für Ihre Übungseinheit. Hier können Sie auch die Übungen für den Gebrauch ohne Internet zusammenstellen und herunterladen.

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

Fortschritte nachverfolgen: In diesem Abschnitt finden Sie hilfreiche Tests und ein Dokumentationsblatt, um Ihre körperlichen Fortschritte durch die Bewegung nachverfolgen zu können: Modified Functional Reach Test (im Sitzen), Functional Reach Test (Im Stehen), Timed Get Up and Go Test, 10 Meter Geh Test und Back Scratch Test.

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

Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei der Nutzung unserer Lernplattform und bei der Anwendung unserer Tipps und Übungen!

Creative Commons



This publication is licensed under a [Creative Commons Attribution - ShareAlike 4.0 International License](http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/). To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>
Title: Project Whole, Attribution: Project Consortium WHOLE

