



# ALTERUNGSPROZESSE VERLANGSAMEN MIT HILFE EINER ALTERSGERECHTEN ERNÄHRUNG

Réf. 5218



## » ZIELGRUPPE

Alle die mit älteren Menschen arbeiten.

## » WEITERBILDNERIN

Tammy DIDERICH  
Diététicienne

## » TERMINE

05.06.2018-06.06.2018  
09:00-17:00

14 Fortbildungsstunden  
Formation certifiée

## » KOSTEN

280 €  
(das Mittagessen ist im Preis  
inbegriffen)

## » SPRACHE

Lëtzebuergesch

## » ORT

Domaine du Château  
Bettange-sur-Mess

En cours de demande  
de validation auprès du  
Ministère de la Santé

Fit bleiben bis ins hohe Alter. Das wünschen wir uns alle. Wohlbefinden und Vitalität sind wesentliche Voraussetzungen für eine gute Lebensqualität bis ins hohe Alter. Das Altern selbst ist nicht zu verhindern, doch eine gesundheitsbewusste Lebensführung kann die Alterungsvorgänge hinauszögern. Unser physisches, mentales, psychisches und soziales Wohlbefinden liegt in unserer Hand. Ausgewogene und altersgerechte Ernährung in Verbindung mit genügend Bewegung sind die beste Voraussetzungen für ein gesundes und selbst bestimmtes Leben im Alter.

Lernen Sie mit einer gesundheitsbewussten Lebensführung fit zu bleiben bis ins Alter.

Wie können wir mit einem ändernden Körperbewusstsein und Körperbild, einem abnehmenden Stoffwechsel besser umgehen und lernen unsere Ressourcen zu mobilisieren um gesund und glücklich zu altern?

## ZIELE

- Theoretische Grundlagen über gesundes Essen im Alltag erlangen.
- Bedürfnisse von älteren Menschen erkennen und anpassen.
- Sammeln von Ideen zur praktischen Umsetzung mit älteren Menschen.
- Kritisches Umgehen mit Diätvorschlägen und Ernährungsratschlägen aus den Medien.
- Erkennen der Signale unseres Körpers: Hunger, Sättigungsgefühl, Lust auf Essen, Appetit.
- Bewusster Essen.

## INHALTE

- Definition und Prozess des Alterns.
- Nährstoffe, ihr Nutzen und ihre Wirkungen.
- Gesunde und ausgewogene Ernährung im Alltag.
- Ernährung bei Über- und Unterernährung.
- Ernährungsbedingte und ernährungsrelevante Erkrankungen (Diabetes, Osteoporose, neurologische Erkrankungen, usw.).
- Freude an gesundem Essen vermitteln.
- Die richtigen Grundlagen schaffen für einen gesunden, ausgewogenen Lebensstil.
- Praktische Tipps und Anwendungen.

## METHODEN

- Praktische Umsetzungen
- Vorträge
- Selbstanalyse und Reflexion
- Gruppenarbeit

## AM ENDE DER WEITERBILDUNG WERDEN SIE:

- Ein besseres Verständnis der Nährstoffe und Bedürfnisse unseres Körpers haben.
- Theoretische und praktische Grundlagen zur Ernährung kennengelernt haben.
- Praktische Ideen zur Umsetzung erworben haben.