

## Körperliche Aktivität

Das **WHOLE-Programm** konzentriert sich auf die **Aufrechterhaltung und die Verbesserung der Fitness**, was älteren Menschen dabei helfen wird, mit alltäglichen Tätigkeiten umzugehen und ihre Selbstständigkeit zu erhalten/steigern.

Das **WHOLE-Programm** stellt **einfache Übungen bereit**, die durch andere alltägliche Aktivitäten wie Spaziergänge, Treppensteigen, Hausarbeiten oder Gartenarbeit ergänzt werden können.

Die **Übungen von WHOLE** können **individuell angepasst und z. B. auch im Sitzen durchgeführt werden**. Es ist nicht notwendig, anstrengende und schwierige Übungen oder Sportarten durchzuführen, um fit zu sein. Schon die regelmäßige Durchführung von Alltagsaktivitäten und körperlicher Aktivität kombiniert mit einem einfachen Training kann einen großen Unterschied machen.

**Jede körperliche Aktivität ist besser als gar keine Bewegung!**



Wohlfahrtswerk für Baden-Württemberg  
Falkertstraße 29 · 70176 Stuttgart  
Ansprechpartnerin:  
**Ruth Dankbar**  
Projektmanagerin  
Forschung und Entwicklung  
ruth.dankbar@wohlfahrtswerk.de

### Die Projektpartner:



Irland  
[www.ageaction.ie](http://www.ageaction.ie)



Griechenland  
[www.atom.edu.gr](http://www.atom.edu.gr)



Österreich  
[www.bfi-ooe.at/bfiweb](http://www.bfi-ooe.at/bfiweb)



Bulgarien  
[www.generations-bg.eu](http://www.generations-bg.eu)



Irland  
[www.proactivate.ie](http://www.proactivate.ie)



Israel  
[en.wincol.ac.il](http://en.wincol.ac.il)



Deutschland  
[www.uni-muenster.de](http://www.uni-muenster.de)  
[www.uni-muenster.de/Sportwissenschaft](http://www.uni-muenster.de/Sportwissenschaft)



Kofinanziert durch das Programm Erasmus+ der Europäischen Union

## Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens für Pflegebedürftige und Pflegende



**Gesund und Aktiv ins Alter!**



[www.project-whole.com](http://www.project-whole.com)



## Um was geht es bei WHOLE:



Das Projekt WHOLE zielt auf die Verbesserung der Gesundheit und des Wohlbefindens von Pflegebedürftigen und Pflegenden ab.

Körperliche Aktivität und gesunde Ernährung wirken sich in jedem Alter positiv auf die Gesundheit und das Wohlbefinden aus. Sowohl Pflegenden als auch Pflegebedürftige können von kleinen Veränderungen ihres Bewegungs- und Ernährungsverhaltens im Alltag profitieren.

Solche Veränderungen bringen gleichzeitig Abwechslung in den Alltag und werten die gemeinsame Zeit auf. Vor diesem Hintergrund haben Experten aus Deutschland, Österreich, Griechenland, Bulgarien, Irland und Israel zusammen eine verständliche Lernplattform entwickelt, die es Pflegenden ermöglicht, körperliche Aktivität und gesunde Ernährung in den Alltag von Pflegenden und Pflegebedürftigen zu integrieren.

## Gesunde Ernährung

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist wesentlich für die Gesundheit und das Wohlbefinden in jedem Alter. Für ältere Menschen ist die Ernährung noch bedeutender, da altersbedingte Veränderungen des Körpers und Lebensstils beeinflussen, wie viel Energie und welche Nährstoffe der Körper benötigt. Eine gesunde Ernährung in Verbindung mit regelmäßiger körperlicher Aktivität kann zur Prävention einer Vielzahl im Alter häufig auftretender Erkrankungen beitragen.

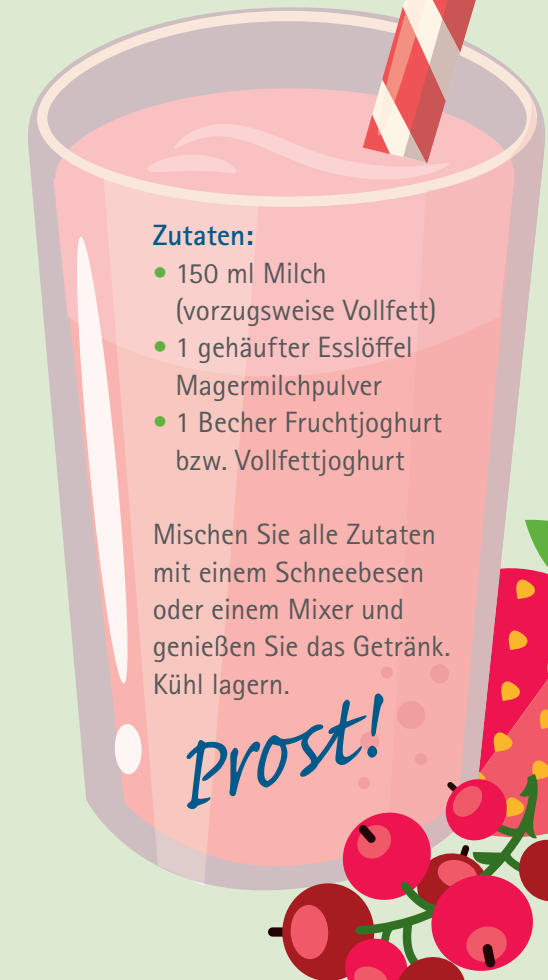
Besuchen Sie unsere Homepage für weitere Informationsblätter zu den Themen:

- Gesunde Ernährung und Portionen
- Ernährungsformen bei Demenz & Alzheimer
- Ernährungsformen bei Schluckstörungen im Alter
- Gesunde Verdauung im Alter
- Mangelernährung im Alter
- Gesunde Knochen und Gelenke im Alter
- Herzgesundheit im Alter
- Lebensmittelsicherheit im Alter



## Nahrhafter Joghurt-Drink

Das folgende Rezept ergibt zwei Portionen. Durch den hohen Eiweiß und Fettgehalt spendet es viel Energie und erhöht die Kalorienzufuhr. Dies ist vor allem bei Appetitlosigkeit wichtig.



### Zutaten:

- 150 ml Milch (vorzugsweise Vollfett)
- 1 gehäufte Esslöffel Magermilchpulver
- 1 Becher Fruchtjoghurt bzw. Vollfettjoghurt

Mischen Sie alle Zutaten mit einem Schneebesen oder einem Mixer und genießen Sie das Getränk. Kühl lagern.

Prost!