

## Presseinformation

Stuttgart,  
08.10.2018

### **Fitter und gesünder via Internet**

Neue Homepage bietet für Pflegebedürftige Bewegungsvideos und Infos rund um Gesundheit und Ernährung

**Im Projekt WHOLE haben sieben Partner aus fünf Ländern der Europäischen Union und Israel gemeinsam eine besondere Website entwickelt: Sie soll Wohlbefinden und Gesundheit von älteren Menschen steigern und obendrein Spaß machen. Auf der Homepage [www.project-whole.com](http://www.project-whole.com) gibt es über 350 Übungen auf Video, aus denen sich eigene Trainingsprogramme zusammenstellen lassen. Außerdem werden Ernährungstipps und hilfreiche Informationen zu Themen im Alter angeboten.**

Per Video werden einfache Bewegungsübungen vorgeführt, zu Hause oder in einer Pflegeeinrichtung kann dann gemeinsam geübt werden. Pflege- und Betreuungskräfte können so für ihre Gruppen spezielle Übungsprogramme zusammenstellen. Für einzelne Senioren lässt sich ein maßgeschneidertes Programm gestalten, das sich am jeweiligen Trainingsfortschritt ausrichtet – das ist auch für pflegende Angehörige sehr praktisch.

Eine Besonderheit der Homepage ist ihre wissenschaftliche Fundiertheit: Sie wurde von Universitäten mitentwickelt und wird im Rahmen einer Doktorarbeit begleitet. Die Website wurde von der Europäischen Union finanziell gefördert und steht kostenfrei zur Verfügung. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Als internationales Gemeinschaftsprojekt ist die Homepage in den fünf Sprachen der beteiligten Projektpartner (Englisch, Deutsch, Bulgarisch, Griechisch, Hebräisch) verfügbar.

Weitere Infos zum Projekt und Kontaktdaten der einzelnen Partner: [www.project-whole.com](http://www.project-whole.com)

#### **Das Projekt:**

WHOLE hat im Rahmen des Programms [Erasmus+](http://Erasmus+) stattgefunden, das europäische Bildungsprojekte fördert. Die Nationale Agentur Bildung für Europa beim Bundesinstitut für Berufsbildung (BIBB) betreut das Bildungsprogramm Erasmus+ der Europäischen Kommission für die Sektoren Berufsbildung und Er-

wachsenenbildung in den Leitaktionen Mobilität und Strategische Partnerschaften.

**Die Projektpartner:**

- [Westfälische Wilhelms – Universität](#), Münster, Konsortialführer
- [ProActive](#), Irland, Bedarfsanalyse, Modul Ernährung
- [AgeAction](#), Irland, Teilnahme an Pilotstudie
- [Das Zinman College of Physical Education and Sport Sciences at the Wingate Institute \(WIN\)](#), Israel, Modul Bewegung
- [Aphoi Koumanakou & Sia EE \(ATOM\)](#), Griechenland, Plan zur Nachhaltigkeit
- [Berufsförderungsinstitut \(BFI OÖ\)](#), Österreich, Erstellung der Plattform und Öffentlichkeitsarbeit
- [Association Generations \(GEN\)](#), Bulgarien, Durchführung des internationalen Trainingsevents
- [Wohlfahrtswerk für Baden-Württemberg](#), Stuttgart, Pilotstudien und Evaluation

**Projektlaufzeit:** 3 Jahre (1. September 2015 bis 31. August 2018)

**Projektvolumen:** 401 924,00 Euro

**Ansprechpartnerin für weitere Informationen:**

Wohlfahrtswerk für Baden-Württemberg  
Katja Kubietziel  
Leiterin Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
Telefon: (0711) 61926-104  
E-Mail: [katja.kubietziel@wohlfahrtswerk.de](mailto:katja.kubietziel@wohlfahrtswerk.de)  
Internet: [www.wohlfahrtswerk.de](http://www.wohlfahrtswerk.de)