



ZORGCENTRA
De Betuwe



Workshops Inspiratiedag Eten en bewegen – 16 mei 2019

1. Bewegen in het dagelijks leven

Het dagelijks leven biedt volop kansen om beweging te stimuleren, zoals zelfstandig aankleden. Het draagt bij aan een goede gezondheid, zingeving en eigenwaarde. Twee gespecialiseerd verzorgenden psychogeriatricie deden hier onderzoek naar. Een workshop voor praktische tips, oplossingen en inzicht in beweegkansen!

2. Hoe gezond en fit ben jij?

Benieuwd hoe het gesteld is met jouw fysieke fitheid, zoals kracht, lenigheid en balans en met je bloeddruk en cholestrol? Je gaat aan de slag met fysiotherapeuten en een verpleegkundige.

3. Voedingsmiddelen; wat is nu gezond?

Vanuit verschillende invalshoeken bekeken, ontdek je samen met een diëtist wat gezond eten voor jou en voor ouderen inhoudt.

4. Maaltijdbeleving

Spelenderwijs geeft breincoach Caroline van Gessel je in samenwerking met andere betrokkenen inzicht in het thema maaltijdbeleving. Ontdek welke factoren een stimulerende of juist remmende werking hebben op alles wat te maken heeft met de maaltijd.

5. De mobiele keuken van Phyllis

Praktisch oefenen met positieve gezondheid, bewegen en eten. Phyllis neemt je mee in de beleving van de cliënt met behulp van haar mobiele keuken. Er is gelegenheid om een eigen casus in te brengen.

6. Stoelyoga

De meest makkelijke, laagdrempelige en blessurevrije vorm van yoga. Wil jij ervaren wat een les stoelyoga inhoudt? Yoga docent Ellen Huijser laat je er met leuke ontspan- en beweegoefeningen graag kennis mee maken.

7. Muziek en eten en bewegen

Hoe stimuleert en motiveert muziek tot bewegen en eten? Ontdek het zelf tijdens deze leuke, actieve workshop met de hierin gespecialiseerde belevingsconsulent Klaas Krist.

8. Sarcopenie

Als je ouder wordt, verlies je (spier-)kracht. Sommigen echter meer dan anderen. Hoe komt dat? En is er iets tegen te doen? In deze workshop nemen een diëtist en een fysiotherapeut je mee in de nieuwste inzichten over de aandoening Sarcopenie.

9. Gezonde, creatieve smoothies

Hoe helpt een smoothie om een gevarieerd en gezond menu voor ouderen op tafel zetten? Je bereidt samen met de hierin gespecialiseerde workshopleiders een hartige en een zoete smoothie.

10. Gastvrijheid

René van den Berg van Berg & Gastvrijheid leert je graag hoe je meer winst uit gastvrijheid kunt halen. Je krijgt praktische tips en handvaten en ontdekt wat gastvrijheid inhoudt, wat het oplevert en welke spanningsvelden het kent. Natuurlijk rondom het thema van deze inspiratiedag!