

Die Brunchs der Gesundheitsförderung

Raum für Austausch und Diskussion

Nächster Brunch:

Freitag, 5. April 2019, 8 bis 10 Uhr

Für mehr Freude und Vitalität: Ernährung und Bewegung im Pflegeheim

Résidence « Les Martinets », Route des Martinets 10
1752 Villars-sur-Glâne 1

Informationen: www.fr.ch/gesa

Rubrik «Prävention und Gesundheitsförderung» > Rubrik «Brunchs»

Anmeldung per E-Mail bis 26. März 2019:

petitsdejeuners.santepublique@fr.ch.



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

Service de la santé publique SSP
Amt für Gesundheit GesA



Die Brunchs der Gesundheitsförderung

Ein Projekt der kantonalen Strategie für Gesundheitsförderung und Prävention des Kantons Freiburg

Die Brunchs haben zum Ziel, einen gemütlichen Raum für Informations- und Erfahrungsaustausch, Diskussionen und Überlegungen zu schaffen. Ausserdem erhöhen sie die Sichtbarkeit der bestehenden Aktionen und begünstigen die Entwicklung einer gemeinsamen Vision.

Der Brunch vom 5. April 2019 zum Thema **Gesundheitsförderung für Seniorinnen und Senioren im Pflegeheim** wird in Zusammenarbeit mit der *Résidence Les Martinets*, der Vereinigung Freiburgischer Alterseinrichtungen (VFA) und der Vereinigung ARPEGE (*Association pour la recherche et la promotion en établissements gérontopsychiatriques*), die sich für Forschung und Förderung in gerontopsychiatrischen Einrichtungen einsetzt, organisiert.

Im Zentrum der Veranstaltung stehen die Ernährung und die angepasste körperliche Aktivität.

Im ersten Vortrag geht es um Fingerfood und verschiedene Formen der Ernährung im Pflegeheim. Essen ist nicht nur ein lebenswichtiger, sondern auch ein sozialer Akt. Bei vielen Menschen treten mit zunehmendem Alter Schwierigkeiten beim Essen und Trinken auf. Für die Betroffenen ist es nicht einfach zu akzeptieren, dass sie sich von jemandem «füttern» lassen müssen. Dank Fingerfood können sie ihre Selbstständigkeit wiedererlangen oder aufrechterhalten. Ausserdem werden dadurch auch die Sinne wieder zum Leben erweckt (Tasten, Riechen, Schmecken) – die Freude am (gemeinsamen) Essen ist zurück!

Das zweite Thema lautet: Freude und Vitalität durch Bewegung. Sesshaftigkeit ist ein weltweites Problem der öffentlichen Gesundheit und oft in Pflegeheimen anzutreffen, wo sie zur Verschlechterung des allgemeinen Gesundheitszustandes der dort lebenden Menschen führt. Aber auch Stürze, die in engem Zusammenhang mit unserem Gleichgewichtssinn stehen, sind ein viel diskutiertes Thema der Betagtenpflege. Die gute Nachricht: Wir können etwas dagegen tun, indem wir uns regelmässig richtig bewegen.

Programm und Thema des Brunchs

Freitag,
5. April 2019,
8 bis 10 Uhr

Résidence
Les Martinets,
Route des
Martinets 10
1752 Villars-
sur-Glâne 1

Für mehr Freude und Vitalität: Ernährung und Bewegung im Pflegeheim

Mit Fingerfood zum Sinnesschmaus

Essen ist nicht nur ein lebenswichtiger, sondern auch ein sozialer Akt, der jedoch schnell einmal zum Albtraum werden kann, wenn er nicht mehr selbstständig vollbracht werden kann. Vor diesem Hintergrund wird Fingerfood zu einer interessanten Alternative, nicht nur, um die Selbstständigkeit zu wahren, sondern auch, um wieder Spass am Essen zu haben.

Anira Launaz, soziokulturelle Animatorin, und **François Matt**, Direktor des Pflegeheimes «Le Home – Les Pins», Projektleiter des Buchs «Bon appétit Monsieur Alzheimer», ARPEGE.

Angepasste körperliche Aktivität im Pflegeheim: mehr Spass, mehr Kraft, mehr Beweglichkeit!

Herausforderungen, Nutzen, Möglichkeiten für Aktivitäten und Zukunftsperspektiven der Bewegung im Alter – Präsentation und Debatte rund um die Besonderheiten der angepassten körperlichen Aktivität (*Adapted Physical Activity, APA*) im Pflegeheim.

Thomas Bugnon, Master in *Adapted Physical Activity und Gesundheit*, Universität Lausanne (2019), *Functional Aging Specialist*, *Functional Aging Institute* (2016) und Gründer von *Hop Santé* (2019).

Hop Santé bietet Sportcoaching für über 40-Jährige an, die motiviert sind, mit Spass, Kraft und Beweglichkeit von den Vorteilen der Bewegung zu profitieren. Das Coaching erfolgt an zwei Orten: Im Studio in Romont (ab September 2019) und im Pflegeheim.

Anmeldung per E-Mail bis 26. März 2019

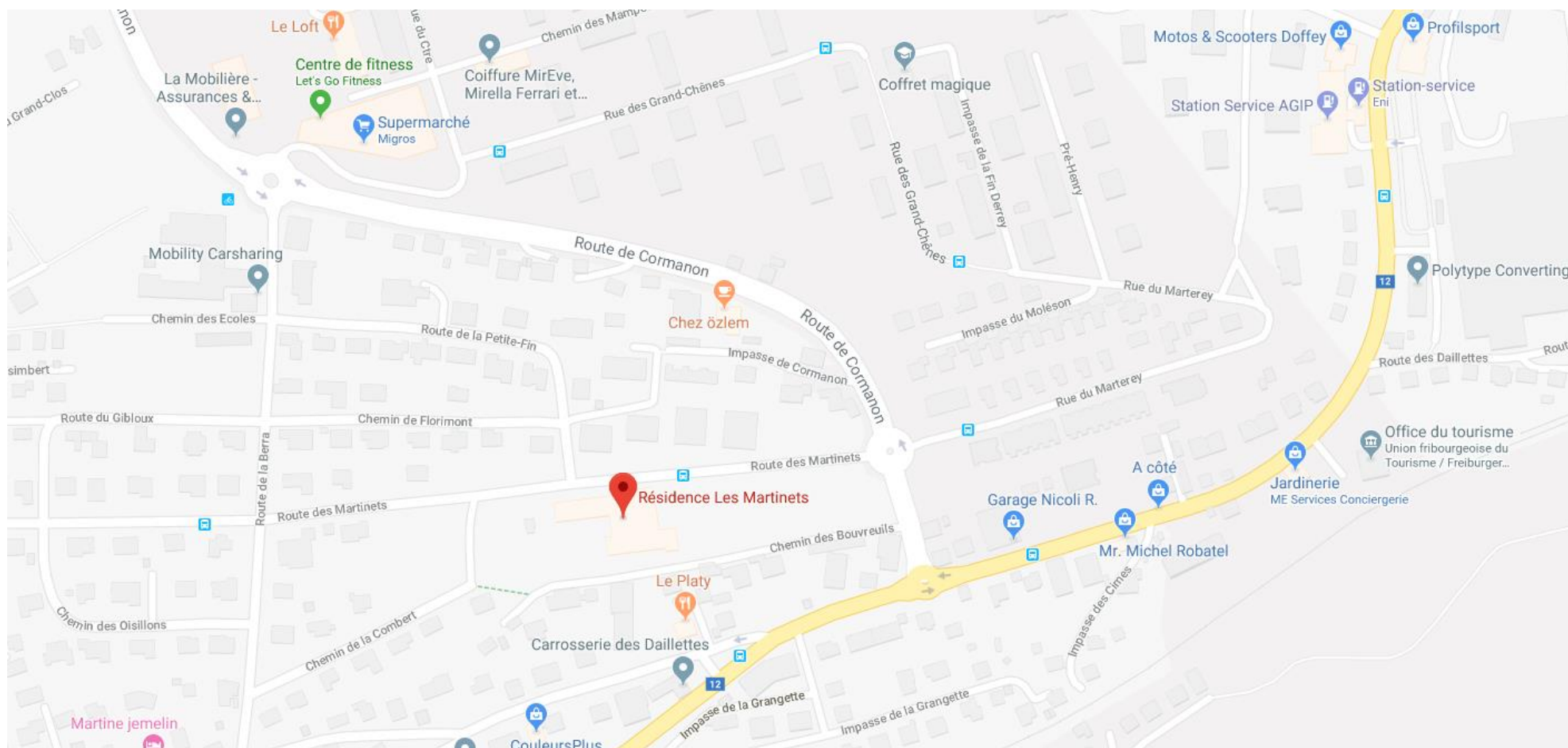
Die Brunchs richten sich an ein breites Publikum: Alle Interessierten können daran teilnehmen.
Die Teilnahme am Brunch **ist gratis**.

Da die Teilnehmerszahl beschränkt ist, melden Sie sich bitte fristgerecht über folgende E-Mail-Adresse an: petitsdejeuners.santepublique@fr.ch. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt.

Kontakt bei Fragen: Amt für Gesundheit, 026 305 29 13

Wenn Sie ein Diskussionsthema für einen nächsten Brunch vorschlagen möchten, kontaktieren Sie uns bitte ebenfalls über die angegebene E-Mail-Adresse.

Anfahrtsplan



Résidence « Les Martinets »
Route des Martinets 10
1752 Villars-sur-Glâne 1



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

Direction de la santé et des affaires sociales DSAS
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD