



Hilfsmittel und Weiterbildung

ERNÄHRUNG, AUTONOMIE UND LEBENSQUALITÄT

Das Projekt «Ernährung, Autonomie und Lebensqualität» bietet praktische Hilfsmittel und Schulungen für Seniorinnen und Senioren sowie für Fachpersonen und betreuende Angehörige.

Es geht in erster Linie darum, die Autonomie und die Lebensqualität von älteren Menschen so lange wie möglich zu bewahren.

Kontakt und weitere Informationen

Pauline Solioz
027 566 52 11
pauline.solioz@psvalais.ch



senso5.ch



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis



HILFSMITTEL UND WEITERBILDUNG



15 Videoclips (auf Französisch) mit deutschen oder französischen Untertiteln zu den Themen Ernährung, Bewegung und Autonomie von Seniorinnen und Senioren, die in Zusammenarbeit mit Fachpersonen des jeweiligen Bereichs erstellt wurden



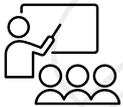
Die Broschüre «Ernährung und Bewegung» auf Deutsch und Französisch mit Empfehlungen zu Ernährung und Bewegung sowie praktischen Tipps zur Organisation in der Küche und Unfallverhütung



Mit einem Fragebogen die eigenen Sinne testen sowie praktische Tipps, um wieder mehr Spass am Essen zu haben



Einfache, köstliche und angemessene Rezepte sowie Tipps und Tricks für mehr Autonomie und Freude in der Küche



Wir bieten auf Ihre Erwartungen und Bedürfnisse abgestimmte Schulungen. Nehmen Sie mit uns Kontakt auf.

Das Projekt «Ernährung, Autonomie und Lebensqualität bei den Senioren» wird im Rahmen des kantonalen Aktionsprogramms durchgeführt.

Zusätzlich zu den Ernährungskriterien und dem Bewegungsbedarf werden bei diesem Ansatz die Freude am Essen, der Grad an Autonomie sowie die Fähigkeit zu Kochen und der Einsatz des Gedächtnisses einbezogen.