



Videoclips "Ernährung für Senioren"

Diese Reihe von Videoclips ist eines der Hilfsmittel, die von der Stiftung Senso5 erstellt wurden. Darin werden auf ansprechende und leicht verständliche Art und Weise Informationen über verschiedene Problematiken vermittelt, mit denen Seniorinnen und Senioren im Zusammenhang mit Ernährung, Bewegung und Autonomie zu tun haben können. In diesen Videoclips, die an die breite Bevölkerung gerichtet sind, kommen jeweils Fachleute aus dem behandelten Themenbereich zu Wort.



#1 DER APPETIT

Nach der Arbeit besucht Simon Bernadette, die ihn zum Essen einlädt. Dabei stellt er fest, dass sie im Vergleich zu ihm keinen grossen Appetit hat.

Mit Pauline Solioz, Ernährungsberaterin SVDE, Stiftung Senso5.

#2 L'HYGIENE IN DER KÜCHE

Bernard schlägt Simon vor zum Essen zu bleiben, da er im Tiefkühlfach eine alte Tupperware-Dose mit Pilzen gefunden hat. Simon macht sich Gedanken wegen der Aufbewahrungsdauer von Lebensmitteln im Tiefkühler und wegen möglichen Risiken.

Mit Sébastien Turrian, Küchenchef im Alters- und Pflegeheim **Les Fleurs du temps**, Fully

#3 KREUZKONTAMINATION

Nachdem sich Simon bei einem Fachmann erkundigt hat, kehrt er zu Bernard zurück, um ihm einige Tipps zur Lebensmittelhygiene zu geben.

Mit Sébastien Turrian, Küchenchef im Alters- und Pflegeheim **Les Fleurs du temps**, Fully.

#4 : FLÜSSIGKEITZUFUHR

Gedankenverloren fragt sich Hugurette, wie sie es schaffen soll, eine ganze Flasche Wasser am Tag zu trinken, als Simon vorbeikommt. Dieser sucht einen Fachmann auf, um ihr Tipps zu geben, wie man die empfohlene Menge Wasser pro Tag trinken kann.

Mit Dr. Cédric Dessimoz, Adjunkt des Kantonsarztes

#5 MANGELERNÄHRUNG

Roland und Simon vergleichen ihre Ernährungsgewohnheiten und stellen fest, dass sie ihre Ernährung verbessern könnten.

Mit Pauline Solioz, Ernährungsberaterin SVDE, Stiftung Senso5

#6 : ZWISCHENMAHLZEITEN

Nachdem sie am Vorabend über ihre Ernährungsgewohnheiten und die Bedeutung bestimmter Nährstoffe gesprochen haben, gibt Simon seinem Freund Roland neue Ideen für kleine Zwischenmahlzeiten.

Mit Pauline Solioz, Ernährungsberaterin SVDE, Stiftung Senso5

#7 : DIE SEHKRAFT

Als Simon Madelaine besucht, hat sie offenbar Mühe, die Etikette einer Konservenbüchse zu lesen.

Mit Fabian Wehrle, Optiker und Niederlassungsleiter bei Fielmann in Sitten

#8: GERUCHS- UND GESCHMACKSSINN

Mit Janine Rey-Siggen, Leiterin des Labors für sensorische Analysen,
Institut für Lebensmitteltechnologie, HES-SO Sitten

Roland bereitet ein Risotto zu, scheint vom Ergebnis aber nicht ganz überzeugt zu sein. Er verzweifelt fast bei der Wahl der richtigen Gewürze, bis Simon ihm zu Hilfe eilt.

#9 : BEWEGUNG

Nicht sehr motiviert nimmt Gisèle vor dem Fernseher an einem Gymnastik-Kurs teil. Mit den Tipps von Simon kann sie herausfinden, welche Art von körperlicher Aktivität für sie geeignet sein könnte.

Mit Anne-Gabrielle Mittaz Hager, Dozentin, Studiengang Physiotherapie an der Hochschule für Gesundheit der HES-SO Valais Wallis.

#10 : FREUDE AM ESSEN

Marie macht sich gerade daran, eine Tiefkühl-Lasagne in den Ofen zu schieben, als Simon vorbeischaud. Er macht sich Sorgen, weil sie keine Lust mehr am Kochen hat und geht für sie Tipps und Tricks suchen.

Mit Muriel Baechler, soziokulturelle Animatorin bei der **Pro Senectute Wallis**.

#11 : VERDAUUNGSBESCHWERDEN

Bei der Zubereitung eines Fondues schlägt Simon seinem Freund Roland vor, es zu kosten. Dieser ist allerdings noch von seiner letzten Mahlzeit satt. Um diesen Mechanismus zu verstehen, geht Simon eine Geriaterin um Rat fragen.

Mit Dr. Géraldine Pralong D'Alessio, Leitende Ärztin bei der Abteilung Geriatrie des Spitalzentrums des französischsprachigen Wallis, Spital Wallis.

#12 : OSTEOPOROSE

Simon macht sich Gedanken zum Thema Osteoporose und fragt einen Rheumatologen um Rat. Kann dieser Fachmann ihm und Gisèle mit seinen Tipps die Sorgen nehmen?

Mit Dr. Pierre-Alain Buchard, stv. ärztlicher Direktor und Facharzt für Innere Medizin und Rheumatologie, Westschweizer Rehabilitationsklinik in Sitten.

#13 : HAUSHALTBUDGET

Zurück vom Einkaufen macht sich Roland Gedanken wegen seiner Ausgaben. Mit seinem Kennerauge gibt ihm Simon wertvolle Tipps für seinen nächsten Einkauf.

#14 : GEFAHREN IN DER KÜCHE

Ziemlich ungeschickt verursacht Simon einen Unfall nach dem anderen, als er seinen Freund Roland besucht. Darum geht er eine Ergotherapeutin fragen, wie man Gefahren in der Küche vermeiden kann.

Mit Laura Mabillard, Ergotherapeutin beim SMZ Sitten.

#15 FINGERFOOD

Laura lädt ihre Familie zum Essen ein und weiss nicht, was sie kochen soll, um auch ihrer Grossmutter eine Freude zu bereiten. Wird Simon ihr helfen können?

Mit Sébastien Turrian, Chefkoch, APH **Les Fleurs du Temps**.

