

Anders kijken naar eten & drinken: Van 'moetje' naar 'meerwaarde'

Sociale cohesie avond: Samen Langer Thuis

Phyllis den Brok – praktijkexpert eten & drinken en zelfredzaamheid
Phliss: Eten & drinken voor wonen, welzijn, zorg en onderwijs

www.phliss.nl

phyllis@phliss.nl

06-22956623

[@phyllisdenbrok](https://www.instagram.com/phyllisdenbrok)



Phliss: Hetzelfde anders zien!
Eten en drinken
voor wonen, welzijn, zorg en onderwijs

SLA NIET

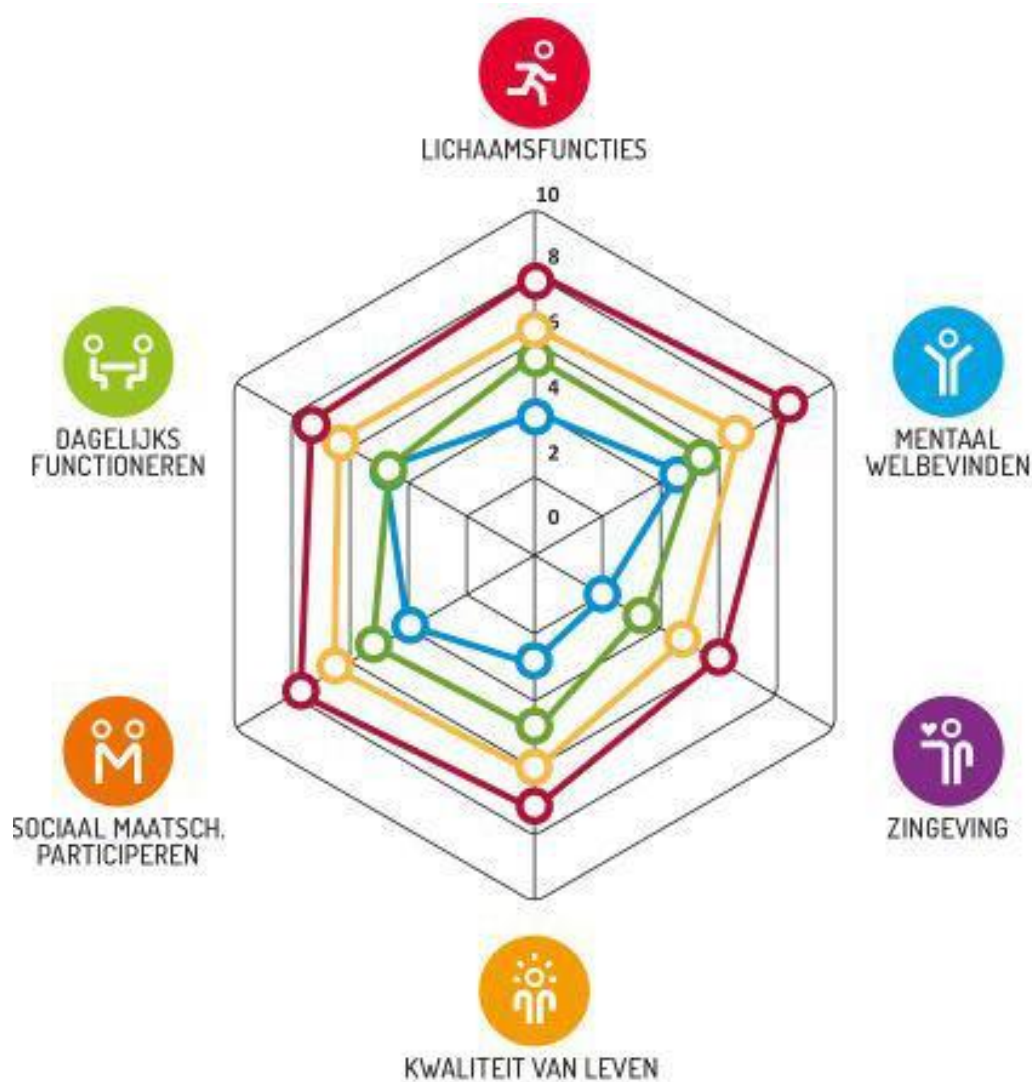
PREI WEL

Loesje

6801 BA Arnhem Postbus 1045
www.loesje.nl

Phliss: Hetzelfde anders zien!
Eten en drinken
voor wonen, welzijn, zorg en onderwijs

Positieve gezondheid in de praktijk



Phliss: Hetzelfde anders zien!
Eten en drinken
voor wonen, welzijn, zorg en onderwijs

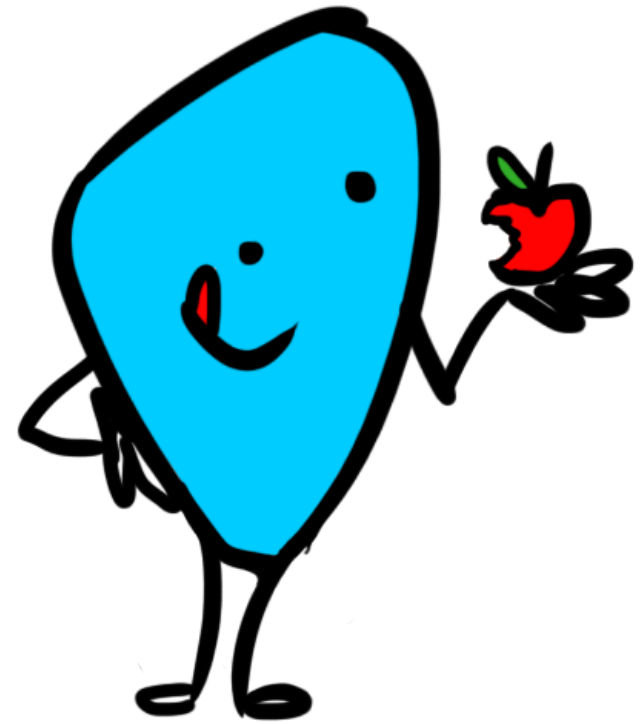


**Wat het hele proces van
eten & drinken voor iemand kan betekenen**



Eten & drinken:
Je eigen oefenterrein thuis!

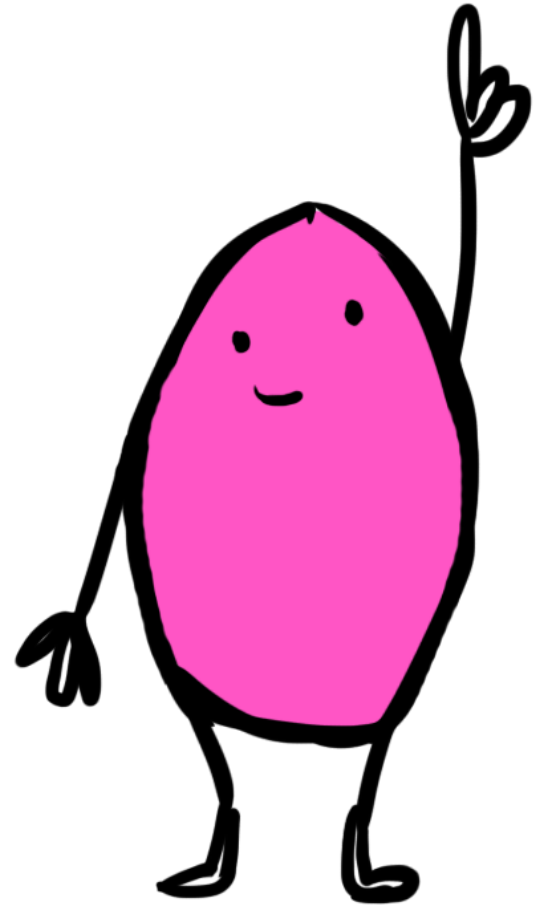
**Actief blijven met
eten & drinken helpt je
bij het kunnen blijven
doen van leuke dingen!**





**Eten & drinken als middel,
bijvoorbeeld om naar je kleinkind te gaan kijken bij
het voetballen**

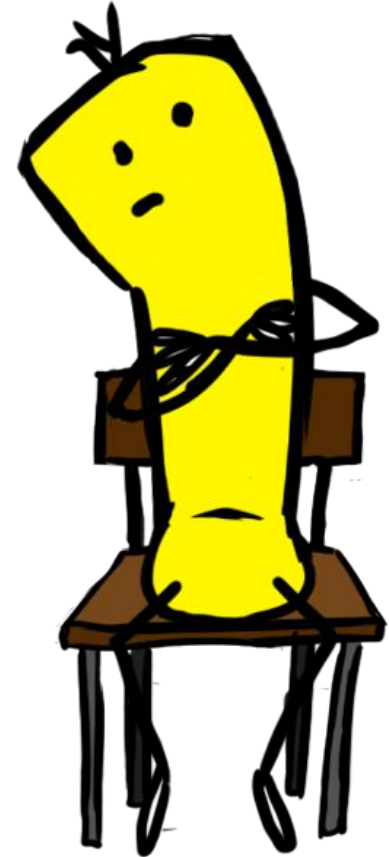
**Zelf kunnen eten & drinken
=
Zelfredzaamheid blijven**





**Eten & drinken als middel om
meer te bewegen en lol te maken!**

**Hoe gaan we nu om met
eten & drinken en ouder
wordende mensen?**





De beste remedie tegen vallen is blijven bewegen



Eten & drinken als dagelijks oefenterrein

Phliss: Hetzelfde anders zien!
Eten en drinken
voor wonen, welzijn, zorg en onderwijs

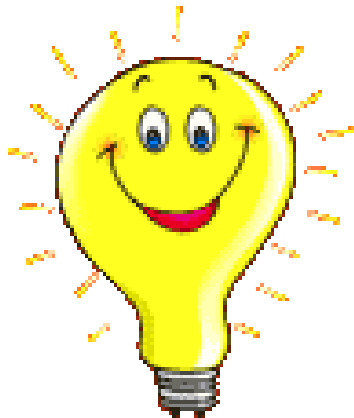


Voordelen van blijven bewegen:
Gemakkelijker ontspannen
Soepel blijven
Coördinatie

Voordelen van blijven bewegen:
Tevredener over jezelf
Positievare en actievere gesteldheid
Hersenen positief beïnvloedt



Voordelen van blijven bewegen:
Sterkere botten
Conditie
Beter inschatten eigen lichaam





**Met eten bezig zijn vraagt
complexe handelingen**

**Evenwicht
Draaien
Duwen
Fijne motoriek
Beenspieren
Voorover gebogen staan
Lopen
Tillen
Kracht zetten**

Rechtop zitten
Nekspieren
Fijne motoriek
Coördinatie
Stoel aanschuiven
Lopen
Tillen
Grijpen
Strekken
Grijpen
Opstaan



Wat als iemand moeite krijg met bepaalde bewegingen?



Samengevat:

1. Wat is voor iemand belangrijk om te kunnen blijven doen?
2. Hoe kunnen dagelijkse dingen als actief blijven bewegen bij eten & drinken hierbij helpen?



Boek 'Meer eten minder zorg!' alleen te koop
via website www.meeretenminderzorg.nl

Voor meer info over de onderzoeken en projecten
zie www.phliss.nl