

Die Schulungsleiterin



Margarete Nowag,
Dipl. Öcotrophologin

Margarete Nowag ist staatlich geprüfte Hauswirtschafterin, Dipl. Öcotrophologin (Ernährungsberaterin) und Systemische Beraterin.

Sie arbeitet seit 2011 selbständig in eigener Praxis und in Kooperationen. Einer Ihrer Schwerpunkte ist die Ernährung für Menschen mit geistigem Handicap. Sie durfte in Zusammenarbeit mit Regionalverbänden der **Lebenshilfe e.V.** in Nordrhein Westfalen und der **Evangelische Stiftung Alsterdorf – assistenz ost** viele Erfahrungen sammeln.

Frau Nowag entwickelte nicht nur die Klientenschulung, sondern auch eine auf die Themen abgestimmte Mitarbeiterschulung. (www.bildungshaus-hamburg.de)

Sie bietet ebenso Einzelberatung zu speziellen Ernährungsthemen an.



Margarete Nowag

Dipl. oec. troph. | Systemische Beraterin

Kontakt

Beratung und Entwicklung
Schwerpunkt Ernährungsmedizin
Margarete Nowag

Gluckstrasse 57
22081 Hamburg

Telefon: 040-18 88 04 77
mobil: 0157-74 52 56 36
mail: margarete.nowag@alice.de

www.ernaehrung-konzepte.de
www.bildungshaus-hamburg.de



VON DEN
KRANKENKASSEN
BEZUSCHUSST

Gesund und Fit[®]

Gesunde Ernährung für Menschen
mit geistigem Handicap

- Ein Vorsorgeprogramm für übergewichtige Erwachsene mit Spaß an gesunder Ernährung
- Ein Weg zur mehr Gesundheit in einer festen, vertrauten Gruppe



Das Vorsorgeangebot

Die tägliche, ausgewogene Ernährung ist ein wichtiger Baustein eines gesunden und zufriedenen Alltags. Sie hat großen Einfluss auf viele Lebensbereiche eines jeden Menschen mit und ohne Behinderung.

- **Essen und Trinken** hat die Aufgabe der täglichen Versorgung mit lebensnotwendigen Stoffen.
- **Essen und Trinken** dient zum Stressabbau und Entspannung.
- **Essen und Trinken** miteinander macht Freude.
- Das neugelernte **Essen und Trinken** hilft beim Abnehmen.

Menschen mit Behinderungen können die täglichen Mahlzeiten als Belastung erleben. Dies hängt mit körperlichen und geistigen Einschränkungen zusammen. Oft besteht ein Übergewicht, das das Leben schwer macht. Notwendige Medikamente und die täglichen Speisen und Getränke müssen abgestimmt sein.

Wichtige Ziele

- Der Mix aus Informationen und Praxis machen ein selbständiges Handeln möglich.
- Die Schulungen gemeinsam mit den Angehörigen helfen, die Ziele auch abends und am Wochenende umzusetzen.

Ernährung ist Bildung für alle!



Dieser Dreiklang macht Schritt für Schritt mehr Selbständigkeit möglich.

Mitarbeiterschulung

Die Begleitung der Menschen mit Behinderungen in diesen alltäglichen und elementaren Fragen und Problemstellungen erfordert dauerhaft Geduld und Zeit. Deshalb kann gezielte Information und Beratung und ein praxisnahes Training sehr hilfreich sein. Es wird sogar auch Spaß machen, über eigene Gewohnheiten nachzudenken und Neues kennen zu lernen. Mehr Informationen dazu unter www.bildungshaus-Hamburg.de.

Gesund und Fit®

Schulungsort

In den Einrichtungen vor Ort.

Schulungsdauer

8 Schulungen mit Klienten

2 Schulungen mit Klienten und Angehörigen

Eine Schulung dauert 60 Minuten, sie finden im wöchentlichen oder vierzehntägigen Rhythmus statt.

Schulungssprache

Die Schulung wird in einfacher Sprache durchgeführt.

Schulungsziele

Gesunde Kost erleben – Aktuelle Informationen – Gewichtsabnahme – Verbesserung des Gesundheitszustandes – Spaß an Lebensmitteln – Steigerung der Selbständigkeit.

Schulungstermine

Die Termine werden mit den Klienten und den Einrichtungen abgestimmt.

Schulungskosten

Die Kosten pro Teilnehmer/Klient betragen 150 €, die Krankenkassen bezuschussen unterschiedlich. Ich bin gern bereit, die Antragstellung zu unterstützen.