



# Workshop goed en gezond drinken.

## Wat gaan we doen?

De workshop 'Goed & gezond drinken' is erop gericht om bewoners genoeg te laten drinken. We staan stil bij de vochthuishouding in het algemeen en koppelen daar ook zaken als de nierfunctie en medicijngebruik aan. Daarnaast is er aandacht voor verschillende dranken en productkennis over suikers, Kcal en ingrediënten. Naast de gebruikelijke dranken komt het 'Beter fris' assortiment van Vrumona voorbij. Van Sourcy tot Pepsi Max en van Rivella tot Royal Club.

Duur: 2-3 uur, voor gastvrouwen, zorgmedewerkers, woonbegeleiders, -ondersteuners en voedings-assistenten.

## Inhoud

- Wat is goed & gezond drinken? We optimaliseren de kennis waardoor medewerkers zelfverzekerder te werk gaan en betere uitleg aan bewoners en gasten kunnen geven.
- Waarom drinkt men te weinig? De meest voorkomende redenen worden doorgenomen. Er wordt stil gestaan bij de vochthuishouding, nierfunctie en medicijngebruik.
- Wat zou kunnen helpen om meer te drinken? De deelnemers ontvangen zeven tips gekoppeld aan de zeven eetmomenten van de dag.
- Goed & gezond met de merken van Vrumona. De gezonde keuzes (Beter fris) binnen het Vrumona assortiment benadrukt met kennis over ingrediënten en kcal. Zo bekijken we 'gezond' vanuit verschillende kanten.
- Drankeninspiratie in de zorg. Is de beleving goed, dan drinkt iemand meer. Ook het betrekken van bewoners stimuleert. We kijken naar leuke toepassingen voor in de praktijk. En, we gaan zelf aan de slag met het bereiden van 'mocktails'.

## Resultaat

Wat levert deze gratis, energieke en positieve workshop uw zorgorganisatie op?

- Meer en beter drinken door bewoners wat de kans op vochttekort verkleint
- Inspirerende tussendoortjes die de tevredenheid van cliënten kunnen verhogen
- Bijdragen aan kundige en gemotiveerde medewerkers

Kortom... Goed & gezond drinken voor iedereen.

## Aanpak

U kunt een workshop aanvragen voor een groep medewerkers. We raden aan om tussen de 6 en 20 medewerkers uit te nodigen, die betrokken zijn bij een of meerdere maaltijden op de afdeling. U heeft een telefonische afspraak met de workshopleider van Keukentijgers om de sessie voor te bespreken. De workshop vindt plaats op uw eigen locatie. De voorkeur wordt gegeven aan live sessies. De workshop kan ook digitaal gegeven worden. Voorafgaand vullen de deelnemers een korte vragenlijst in. Zodat praktijkvoorbeelden van uw organisatie gebruikt kunnen worden en de workshop zo goed mogelijk bij de groep aansluit. Elke deelnemer ontvangt eigen workshopmateriaal. We borgen onze aanpak op verschillende manieren. Dat stemmen we van tevoren met u af.

## Interesse?

De workshop wordt u gratis aangeboden door Intrakoop & Vrumona. Heeft u interesse? Neem dan rechtstreeks contact op met Keukentijgers. Keukentijgers zet zich in voor beter eten en drinken in de langdurige zorg via kennis, training en advies op maat. Contactgegevens: [info@keukentijgers.com](mailto:info@keukentijgers.com) of 023 - 205 22 83.

## Wist je dat?

Een op de vijf ouderen drinkt te weinig. 70% van hen is zich hier helemaal niet van bewust. Dat blijkt uit onderzoek van de GGD onder 218 bevroegde 65-plussers. Zij bleken niet aan de aanbevolen 1,7 liter per dag drinken te komen.