

# Workshop „Ernährung“

**Datum:** 01.12-03.12.2023

**Veranstaltungsort:** Kochmal! Roennebergstraße 14, 12161 Berlin

**Unterkunft:** Hotel Steglitz International: Steglitz Kreisel Turm, Albrechtstr. 2, 12165 Berlin

**Leitung:** Frau Dr. Lämmer

Ernährung ist ein sehr wichtiges Thema unserer Gesundheit und bei Menschen mit PWS ist sie noch bedeutsamer.

Während des Workshops wird Frau Dr. Lämmer notwendiges Ernährungs-Wissen vermitteln und Themen wie Energiebedarf, Stoffwechsel, Sättigungswahrnehmung, Optimierung der Mischkost und psychologische Aspekte der Ernährung angehen. Am zweiten Tag wird auch gemeinsam gekocht. Auch der Austausch von individuellen Erfahrungen zwischen den Teilnehmern findet während des Workshops seinen Raum.

Die folgenden Preise beinhalten zwei Übernachtungen inklusive Vollpension:

Für Erwachsene Mitglieder: **75€**

Für Erwachsene nicht-Mitglied: **150€**

## Zeitplan:

### Freitag 01.12.2023

Individuelle Anreise

### Samstag 02.12.2023

#### **10.00 Uhr bis 17.00 Uhr**

Am ersten Tag besteht die Möglichkeit, das notwendige Ernährungswissen zu erwerben, um eine PWS-gerechte Ernährung gestalten zu können. Wir beschäftigen uns mit dem Energiebedarf von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen mit PWS und den Besonderheiten ihres Stoffwechsels. Wir erarbeiten die Grundlagen der optimierten Mischkost und schauen bei den Lebensmittelgruppen hinter die Kulissen. Bei der Frage nach der Umsetzung im Familienalltag können alle Teilnehmer ihre Erfahrungen einbringen. Dabei geht es nicht nur um die Organisation der Familienmahlzeiten, sondern auch um die psychologischen Aspekte bei der Umsetzung. Wie können wir Kindergärten, Schulen und Großeltern einbeziehen? Wie gehen wir mit der fehlenden Sättigungswahrnehmung um? Wie können wir Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit PWS im Alltag altersangemessen unterstützen und mitgestalten lassen?

Neben der Wissensvermittlung bietet der Workshop Raum für den Austausch zwischen den Teilnehmern. Dafür ist am Abend ausreichend Gelegenheit.

### Sonntag 03.12.2023

#### **9:30 Uhr bis ca. 14:00 Uhr**

Am zweiten Tag gibt es die Chance, nun die erlernte Theorie in die Praxis umzusetzen. Wir treffen uns nach dem Frühstück in einer Lehrküche, um dort gemeinsam Rezepte auszuprobieren. Nach einer Einführung in die Rezepte finden sich die Teilnehmer in Teams

zusammen, um dann gemeinsam zu kochen. Zum Mittag haben wir die Möglichkeit, die verschiedenen Gerichte zu probieren und unsere beim Kochen und Backen gemachten Erfahrungen auszutauschen. Danach nehmen sie die neuen Rezepte und die guten Ideen aus dem Workshop mit nach Hause.

*Bitte lesen Sie weiter unten die Bedingungen der Einverständniserklärung für Aufnahmen während des Workshops. Sie brauchen nicht das Formular drucken und ausfüllen. Ihre Zustimmung oder Ablehnung der Einwilligung erteilen Sie uns bei der Eingabe der Daten der TeilnehmerInnen.*

## **Einwilligungserklärung für Video- und Fotoaufnahmen während des Workshops „Ernährung“ vom 01.12.2023 bis zum 03.12.2023 in Berlin**

Wir/Ich sind/bin damit einverstanden, dass im Rahmen der Vereinstätigkeit der Prader-Willi-Syndrom Vereinigung Deutschland e.V. Video- und Fotoaufnahmen gemacht und ausschließlich kontextbezogen verwendet werden. **Wir/Ich stimme/n zu, dass Einzel- und Gruppenaufnahmen** gemacht werden, die in der **Mitgliederzeitschrift PWS-Info** (Print und digital) **und Internetveröffentlichungen** der PWSVD (z.B. Vereins-Homepage, eigene Auftritte in Sozialen Medien) veröffentlicht werden können. Unsere/Mein Name/n und der Name unseres/meines darf/dürfen im Zusammenhang mit den Aufnahmen genannt werden.

### **Unsere/Meine Einwilligung bezieht sich auf Aufnahmen**

- Von uns/mir
- von unserem/meinem Kind, bzw. unseren/meinen Kindern.
- Wir/ich möchte/n nicht, dass Aufnahmen von uns/mir und/oder unserem/meinem Kind gemacht und verwendet werden.

Vorname Name

Ort, Datum Unterschrift