



## Eten moet toch

### *‘Rust en overzicht in de huiskamer – de maaltijd als een moment van verbinding’*

Een maaltijd is zoveel meer dan eten alleen. Het is een dagelijks ritueel dat cliënten houvast biedt, structuur brengt in de dag en ruimte schept voor vertrouwen en verbinding.

In de training 'Eten moet je toch' ontdekken teams hoe juist dit alledaagse moment kan uitgroeien tot een bron van rust, samenwerking en kwaliteit van leven.

Vanuit de eenvoudige gedachte dat iedereen moet eten, is dit een cognitieve motivatie om van de maaltijd iets waardevols te maken. Wanneer medewerkers rust en overzicht creëren – en zelf deelnemen aan het eetmoment – verandert de dynamiek in de huiskamer merkbaar. Cliënten voelen zich gezien, eten met meer plezier en de sfeer wordt harmonieuzer. Ook voor medewerkers levert dit winst op: meer werkplezier, duidelijke routines en een gevoel van vaste regie.

Tijdens de training onderzoeken we samen wat het team al goed doet en waar nog kansen liggen voor versterking. We kijken naar wat cliënten individueel én als groep nodig hebben om zich prettig te voelen en hoe de maaltijd daarbij een sleutelrol kan spelen. Door kleine stappen te zetten en successen direct zichtbaar te maken, groeit vanzelf vertrouwen en motivatie binnen het team.

De maaltijd bestaat bovendien uit een verbindende schakel tussen disciplines, bewoners, naasten en vrijwilligers. Door samen te werken en ruimte te geven aan ieders bijdrage, ontstaat een sfeer van betrokkenheid en eigenaarschap. Uiteindelijk groeit zo een dag- en weekstructuur waarin de maaltijdmomenten het kloppende hart vormen van het dagelijks leven in de huiskamer – momenten van

### **Deze training brengt een verandering op gang:**

- Van taakgerichtheid → naar belevingsgerichtheid.
- Van onrust en verstoring → naar voorspelbare, rustgevende rituelen.
- Van “voor cliënten zorgen” → naar “met cliënten samen doen”.
- Van losse routines → naar een gezamenlijk gedragen ritme.
- Van individueel werken → naar collectieve verantwoordelijkheid voor sfeer en rust.

## **Inhoud:**

**Dag 1** – Het team als systeem: bewustwording en gezamenlijk visie op rust, overzicht en verbinding.

Doelen:

- Inzicht krijgen in het eigen team als systeem.
- Herkennen van patronen die rust of onrust versterken.
- Een gedeelde taal ontwikkelen over wat ‘rust’ en ‘beleving’ betekenen.
- Leren zien hoe houding, ritme en samenwerking doorwerken op bewoners.

**Dag 2** – De cliëntengroep als systeem: de maaltijd als moment van beleving en ritme.

Doelen:

- Leren kijken naar cliënten als samenhangend geheel.
- Begrijpen van groepsdynamiek bij ouderdom en dementie.
- Ervaren hoe kleine veranderingen in aanpak en ritme de sfeer beïnvloeden.
- Methodisch leren werken aan rustmomenten.

**Dag 3** – Samen doen en volhouden: Van inzicht naar duurzaam gedrag

Doelen:

- Vertalen van inzichten naar concreet dagelijks handelen.
- Ontwikkelen van een gedragen weekprogramma.
- Samenwerken met familie, vrijwilligers en verwanten.
- Versterken van zelfsturing en teamverantwoordelijkheid.

Borging: mogelijkheid met een online follow-up na 3 en 6 maanden.

## **Doelgroep**

Voor zorgteams in de ouderenzorg die meer rust, verbinding en overzicht willen creëren in de huiskamer — juist tijdens drukke eetmomenten. Van huiskamer assistent tot zorgcoördinator, van gastvrouw tot teamleider. Daarnaast biedt het gezamenlijke weekprogramma een laagdrempelige manier om **vrijwilligers en verwanten** actief te betrekken.

## **Incompany:**

Neem gerust contact met ons op voor een **Incompany offerte** of meer informatie via [info@imoz.nl](mailto:info@imoz.nl) / 055 5761615.