

Seminare

für Verantwortliche in der Arbeit mit älteren Menschen

Die Seminare „Gesundheitsförderung älterer Menschen in der Kommune gestalten“ richten sich an Verantwortliche in der Seniorenarbeit in den Bereichen Politik, Verwaltung und Zivilgesellschaft.

„Es kommt nicht darauf an, wie alt man wird, sondern wie man alt wird“ – gemäß diesem Leitsatz der Gerontologin Prof. Dr. Dr. h.c. Ursula Lehr, gilt es, auf kommunaler Ebene Angebote zur Erhaltung des körperlichen, geistigen und psychischen Wohlbefindens zu etablieren, die zu den vielfältigen Lebenssituationen älterer Menschen passen.

Die Seminare vermitteln fachliche Grundlagen für die inhaltliche Planung, Gestaltung und strategische Ausrichtung von nachhaltigen Angeboten der Gesundheitsförderung auf kommunaler Ebene.

Detaillierte Informationen zu dem Seminarangebot finden Sie auf der Internetseite:

www.im-alter-inform.de/weiterbildung/beratung-fuer-kommunen/qualifizierungslehrgang-gesunde-lebensstile-in-kommunen-foerdern



Beratung

von Verantwortlichen in Kommunen

Die Geschäftsstelle Im Alter IN FORM berät Kommunen, die für die Zielgruppe der älteren Menschen Angebote zur Förderung der Gesundheit etablieren oder weiterentwickeln möchten. Speziell qualifizierte Fachkräfte unterstützen bei der Verbesserung von Angeboten für eine ausgewogene Verpflegung, mehr Bewegung und soziale Teilhabe von älteren Menschen in verschiedenen Lebenssituationen. Ebenso beraten sie bei der Durchführung von Workshops zur Planung und Konzeption der Angebote. Sie führen Schulungen für Akteure in verschiedenen Handlungsfeldern durch und beraten beim Aufbau von Strukturen zur Sicherung der Nachhaltigkeit der Angebote.

Informationsangebot

Die Internetseite der Geschäftsstelle Im Alter IN FORM bietet Akteuren, Multiplikatoren und Fachkräften in der Seniorenarbeit vielfältige Informationen und Anregungen zur Förderung einer gesunden Lebensweise im Alter. Sie umfasst eine umfangreiche Sammlung an qualitätsgesicherten Informations- und Schulungsmaterialien zur altersgerechten Ernährung und Bewegung. Projekte zur Gesundheitsprävention im Alter werden vorgestellt und liefern neue Ideen für die praktische Arbeit.

www.im-alter-inform.de



Im Alter IN FORM



**Ausgewogene Ernährung,
mehr Bewegung und
aktive Teilnahme auf
kommunaler Ebene fördern**

www.im-alter-inform.de

www.in-form.de

Kontakt

Bundesarbeitsgemeinschaft der
Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO)

Geschäftsstelle Im Alter IN FORM

Thomas-Mann-Straße 2-4
53111 Bonn

Tel.: 0228 249993-22

Fax: 0228 249993-20

E-Mail: inform@bagso.de

www.im-alter-inform.de

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Über IN FORM: IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter: www.in-form.de.

Einführung

Die Förderung der Gesundheit älterer Menschen ist eine „Herzenssache“ der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO). Dafür setzt sich die BAGSO auch im Rahmen von „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“ ein. Die Geschäftsstelle Im Alter IN FORM bei der BAGSO unterstützt im Projektzeitraum 2018 bis Juni 2021 verschiedene Maßnahmen und Aktivitäten, um die Gesundheitsförderung, insbesondere die ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung und aktive soziale Teilhabe noch stärker in der Seniorenarbeit auf kommunaler Ebene zu verankern.

Für Verantwortliche und Akteure in der Seniorenarbeit bietet die Geschäftsstelle Im Alter IN FORM ein umfassendes Fortbildungsprogramm. Neben Schulungen organisiert die BAGSO Seminare sowie Fachtagungen und leistet Beratung, wie Kommunen ihre Angebote zur Gesundheitsförderung älterer Menschen verbessern können. Themen-

schwerpunkte der Geschäftsstelle sind die Förderung einer gesunden Ernährung, ausreichender Bewegung und der sozialen Teilhabe älterer Menschen.



„Es kommt nicht darauf an, wie alt man wird, sondern wie man alt wird!“

Prof. Dr. Dr. h.c. Ursula Lehr



Schulungsangebote

Schulungen für Akteure in der Seniorenarbeit

Welchen Beitrag können Akteure in der Seniorenarbeit zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit sowie zur Unterstützung des Wohlbefindens älterer Menschen leisten? In den Schulungen wird Basiswissen der Gesundheitsförderung vermittelt und erörtert, wie die Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung und ausreichende Bewegung in der Seniorenarbeit praktisch umgesetzt werden können.

Die kostenlosen eintägigen Basisschulungen, Aufbauschulungen sowie Weiterbildungsschulungen beinhalten unterschiedliche praxisorientierte Themen.

Träger oder Organisationen der Seniorenarbeit können für ihre ehren- und hauptamtlichen Mitarbeitenden eine geeignete Schulung auswählen und über das Anmeldeformular den für die Durchführung vor Ort gewünschten Termin buchen.

Das Anmeldeformular sowie nähere Informationen über die Inhalte und das Programm der verschiedenen Schulungsangebote sowie organisatorische Hinweise finden Sie auf der Internetseite des Projekts „Im Alter IN FORM“.

www.im-alter-inform.de/weiterbildung/schulungen



Regionale Fachtagungen

für Verantwortliche und Akteure in der Seniorenarbeit

Welche Bedeutung hat die Gesundheitsförderung in der Seniorenarbeit? Warum sind Angebote für eine vollwertige Verpflegung und für mehr Bewegung im Alter wichtig? Wie können vorhandene Angebote für ältere Menschen im Sinne der Gesundheitsförderung verbessert werden? Welche Rahmenbedingungen sind nützlich und wer sind die richtigen Ansprechpartner? Dies sind zentrale Themen der sechs Regionaltagungen, die von der Geschäftsstelle Im Alter IN FORM bundesweit durchgeführt werden.

Während den Regionaltagungen zeigen Expertinnen und Experten fachliche Zusammenhänge und Beispiele guter Praxis im Bereich der Gesundheitsförderung älterer Menschen auf und erörtern mit den Teilnehmenden Strategien und Vorgehensweisen. Die Termine und Veranstaltungsorte werden im BAGSO-Newsletter und auf der Internetseite des Projekts „Im Alter IN FORM“ veröffentlicht.

www.im-alter-inform.de/weiterbildung/tagungen/regionaltagungen

Fachtagungen

„Gemeinschaftsverpflegung für ältere Menschen“

Unter dem Motto „Mahlzeiten für ältere Menschen – aber bitte mit Genuss und MehrWert“ steht die zentrale Bedeutung von Essen und Trinken für das Wohlbefinden, die Gesundheit und letztlich die Lebensqualität älterer Menschen im Mittelpunkt dieser Fachtagungen. In Kooperation mit der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. werden Konzepte, Lösungen und Perspektiven der Gemeinschaftsverpflegung aufgezeigt. Ebenso wird erörtert, warum eine vollwertige Verpflegung im Sinne der DGE-Qualitätsstandards für das Wohlergehen älterer Menschen unerlässlich ist. Fachkräfte aus der Praxis zeigen, dass vollwertige Menülinien in der Verpflegung kein Zauberwerk sind und wie Hemmnisse bei der Umsetzung einer vollwertigen Ernährung in der Gemeinschaftsverpflegung überwunden werden können.

Die Termine und Veranstaltungsorte in jedem Bundesland werden rechtzeitig im BAGSO-Newsletter und auf der Internetseite des Projekts „Im Alter IN FORM“ bekannt gegeben.

www.im-alter-inform.de/weiterbildung/tagungen/fachtagungen-gemeinschaftsverpflegung