

guter Praxis im Bereich der Gesundheitsförderung älterer Menschen. In Arbeitsgruppen werden die Fachthemen vertieft und mit den Teilnehmenden Strategien und Vorgehensweisen bei der praktischen Umsetzung erörtert.

Die Termine und Veranstaltungsorte der Regionaltagungen werden im BAGSO-Newsletter (<https://www.bagso.de/newsletter>) und auf der Projektwebseite unter www.im-alter-inform.de veröffentlicht.

Beratungsangebot für 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 beraten in einem mehrstufigen Prozess bei der Entwicklung und Verbesserung von Angeboten für eine ausgewogene Verpflegung, mehr Bewegung und soziale Teilhabe von älteren Menschen, ebenso unterstützen sie bei der Durchführung von Workshops zur Planung und Konzeption der Angebote. Sie führen Schulungen für Akteure in verschiedenen Handlungsfeldern der Gesundheitsförderung durch und beraten beim Aufbau von Strukturen zur Sicherung der Nachhaltigkeit der Angebote.

Digitale Angebote

Akteure in der Seniorenarbeit können einige Weiterbildungsangebote auch digital nutzen. Die Geschäftsstelle Im Alter IN FORM bietet die Qualifizierungslehrgänge auch als Blended Learning-Kurs an. Hierbei werden synchrone Lernelemente (Präsenz- oder Online-Treffen in der Gruppe mit Workshop-Charakter) mit asynchronen Lernelementen (Selbstlerneinheiten mit freier Zeiteinteilung) verknüpft. Den Teilnehmenden wird dadurch ein ort- und zeitflexibles Angebot gemacht.

Weiter besteht die Möglichkeit, digitale Workshops zu buchen. Die Online-Workshops fokussieren sich auf die Themen: Bedeutung der Gesundheitsförderung für ältere Menschen mit besonderen Bedarfen, Ernährung im Alter, Bewegung, Mund- und Zahngesundheit, Aufbau von Strukturen und Kooperationen, Systematische Umsetzung der Gesundheitsförderung auf kommunaler Ebene.



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Im Alter IN FORM – Wohlbefinden älterer Menschen mit besonderen Bedarfen fördern

Angebote
für Akteure in der kommunalen
Seniorenarbeit

Kontaktdaten:

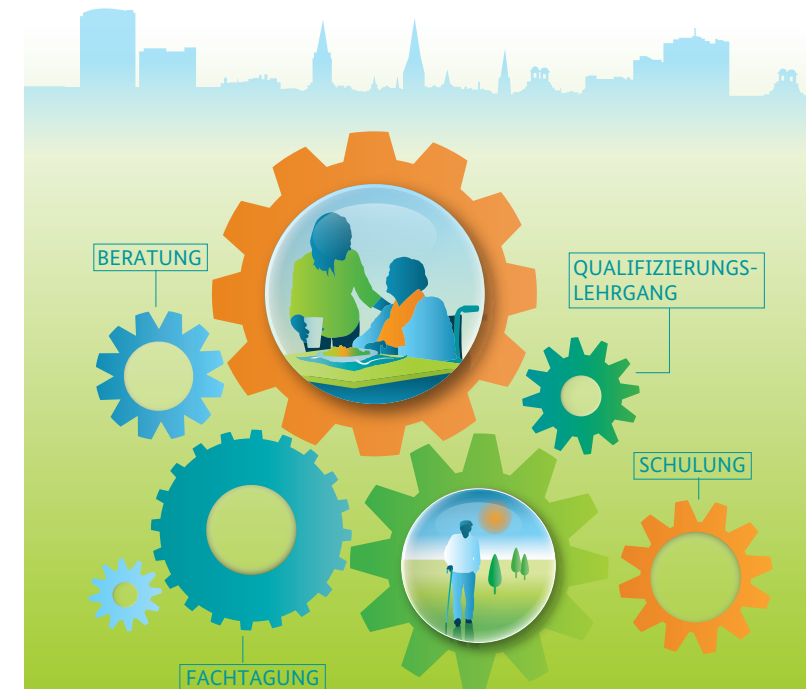
BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft
der Seniorenorganisationen e.V.

Geschäftsstelle Im Alter IN FORM
Noeggerathstraße 49, 53111 Bonn

Telefon: 0228 24 99 93 22
Telefax: 0228 24 99 93 20
E-Mail: inform@bagso.de

www.im-alter-inform.de
www.bagso.de

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.



www.in-form.de
www.im-alter-inform.de



Im Alter IN FORM

Die BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen setzt sich mit dem Projekt „Im Alter IN FORM“ für die Gesundheit und das Wohlbefinden älterer Menschen ein. Ziel ist es, nachhaltige Angebote zur Gesundheitsförderung für Seniorinnen und Senioren mit besonderen Bedarfen auf kommunaler Ebene zu etablieren. Dazu bietet die Geschäftsstelle Im Alter IN FORM fachliche Beratung für Kommunen sowie umfassende Weiterbildungen für Akteure in der Seniorenarbeit an.

Das Projekt ist ein Beitrag zu „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“ und wird durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft gefördert.

Projektmaßnahmen

Die verschiedenen, überwiegend kostenfreien Angebote richten sich an haupt- und ehrenamtlich Tätige in der Seniorenarbeit, die ältere Menschen mit besonderen Bedarfen begleiten und ihnen die Teilnahme an gesundheitsförderlichen Angeboten ermöglichen möchten. Angesprochen werden u.a. Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen, geringem finanziellen Budget, starken Einsamkeitsgefühlen oder Migrationserfahrung.

Die Themen der Angebote sind schwerpunktmäßig auf die Förderung der Gesundheit durch ausgewogene Ernährung und mehr Bewegung, soziale Teilhabe und Steigerung der Lebensqualität ausgerichtet.

Neben der Organisation von Schulungen, Qualifizierungslehrgängen und Fachtagungen bietet die BAGSO Kommunen umfangreiche fachliche Beratung zur Gestaltung und praktischen Umsetzung gesundheitsförderlicher Angebote an.

Schulungsangebote

Welchen Beitrag können Akteure in der Seniorenarbeit leisten, um Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden älterer Menschen mit besonderen Bedarfen zu fördern? In den Schulungen wird Grundlagenwissen zur Gesundheitsförderung vermittelt und erörtert, wie die Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung und ausreichende Bewegung in der Seniorenarbeit praktisch umgesetzt werden können.

Die kostenlosen ein- oder zweitägigen Schulungen beinhalten unterschiedliche praxisorientierte Themen.

Träger und Organisationen sowie Ehren- und Hauptamtliche in der Seniorenarbeit können eine für sie geeignete Schulungsform auswählen. Nähere Informationen über die Inhalte und das Programm der verschiedenen Schulungen sowie organisatorische Hinweise und das Anmeldeformular finden Sie unter www.im-alter-inform.de.

Qualifizierungslehrgänge

Die Lehrgänge „Gesundheitsförderung älterer Menschen in der Kommune gestalten“ richten sich an Verantwortliche für die Seniorenarbeit in Politik, Verwaltung und Zivilgesellschaft. Es geht darum, auf kommunaler Ebene Angebote zur Erhaltung des körperlichen und geistigen Wohlbefindens zu etablieren, die zu den vielfältigen Lebenssituationen älterer Menschen passen. In vier aufeinander aufbauenden Modulen werden fachliche Grundlagen für die inhaltliche Planung, Gestaltung und strategische Ausrichtung von nachhaltigen Angeboten zur Gesundheitsförderung auf kommunaler Ebene vermittelt.

Das Anmeldeformular sowie nähere Informationen über die Inhalte und das Programm der Qualifizierungslehrgänge sowie organisatorische Hinweise finden Sie unter www.im-alter-inform.de.

Regionale Fachtagungen

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? Warum sind kostengünstige Angebote wichtig? Und wie können Zugangswege und Angebote speziell für Menschen mit Einsamkeitsgefühlen oder Migrationserfahrung ansprechend gestaltet werden? Dies sind zentrale Themen der Regionaltagungen, die von der Geschäftsstelle Im Alter IN FORM bundesweit durchgeführt werden.

Bei den Regionaltagungen zeigen Expertinnen und Experten fachliche Zusammenhänge und die Wechselwirkungen zwischen Gesundheit, Ernährung und Bewegung auf. Fachvorträge und Präsentationen informieren über Beispiele

