

Bestellung der IN FORM MitMachBox

Multiplikatoren, die Gruppen älterer Menschen betreuen, können die **IN FORM MitMachBox** mit dem ausgefüllten Bestellformular bei der Geschäftsstelle Im Alter IN FORM anfordern.

Weitere Informationen entnehmen Sie bitte der Internetseite des Projektes unter <https://www.im-alter-inform.de/weiterbildung/materialien/in-form-mitmachbox/>, wo Sie außerdem das Bestellformular herunterladen können. Gern senden wir dieses auch zu.

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

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Kontakt

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

Geschäftsstelle Im Alter IN FORM
Thomas-Mann-Str. 2-4 • 53111 Bonn
Tel.: 02 28 / 24 99 93 - 22
Fax: 02 28 / 24 99 93 - 20
E-Mail: inform@bagso.de
Internet: www.im-alter-inform.de

Der Ordner **BEWEGEN** der **MitMachBox** wurde in Kooperation mit dem Deutschen Turner-Bund erarbeitet.



Stand der Information: September 2018
Fotos: Deutscher Turner-Bund e.V.,
istockphoto.com, fotolia.com



IN FORM MitMachBox

WISSEN, ESSEN, BEWEGEN & QUIZ



IN FORM MitMachBox

Es ist erwiesen, dass eine vollwertige Ernährung ernährungsmitbedingten Erkrankungen vorbeugt und – in Verbindung mit ausreichend Bewegung – gute Voraussetzungen dafür bietet, möglichst lange fit zu bleiben.

Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO) hat daher die **IN FORM MitMachBox** erarbeitet. Sie wird im Rahmen von IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft gefördert.

Die **IN FORM MitMachBox** richtet sich an Gruppen älterer Menschen, die gemeinsam, gegebenenfalls mit einer Gruppenleitung, aktuelle Fragen einer gesunden Ernährung und Lebensweise erörtern wollen sowie Freude an der Bewegung finden möchten.



Was bietet die IN FORM MitMachBox?

Die **IN FORM MitMachBox** möchte neben der Wissensvermittlung vor allem die Umsetzung einer ausgewogenen Ernährung und angemessenen Bewegung im Alltag **erlebbar** machen.

Die **IN FORM MitMachBox** besteht aus einem Koffer mit vier Ordnern und einer DVD: **WISSEN**, **ESSEN**, **BEWEGEN** und **QUIZ** mit insgesamt 1.000 Seiten.

WISSEN

Der **Ordner WISSEN** ist in 52 Thementage strukturiert. Sie beginnen jeweils mit einer Übersicht über Ziele und Inhalte, wünschenswerte oder erforderliche Anschauungsmaterialien und Arbeitsmittel sowie mögliche Partner, die als Experten bzw. Gäste eingeladen werden können.

Darüber hinaus bieten sie Anleitungen, Informationen, Geschichten sowie Beispiele für verschiedene methodische Vorgehensweisen. Die DVD enthält ergänzende Informationen mit Links zu Bildern, Filmen und Literaturquellen.

ESSEN

Der **Ordner ESSEN** beinhaltet zu den 52 Thementagen jeweils sechs Rezepte mit Gerichten für unterschiedliche Mahlzeiten. Die über 300 Rezepte können je nach räumlichen Gegebenheiten gemeinsam zubereitet, besprochen oder zu Hause ausprobiert werden.

BEWEGEN

Im **Ordner BEWEGEN** erfährt die Seniorengruppe, warum Bewegung zur Aufrechterhaltung der körperlichen Leistungsfähigkeit bedeutsam ist und wie man diese fördern kann. Zu den 52 Thementagen werden abwechslungsreiche Übungen, Tänze und Bewegungsspiele beschrieben.

QUIZ

208 Wissens- und Scherzfragen zu den 52 Thementagen enthält der **Ordner QUIZ**. Wer die Lösung nicht kennt, findet diese im Quizordner.