

## Die Gesundheitsförderung älterer Menschen in Kommunen kreativ gestalten

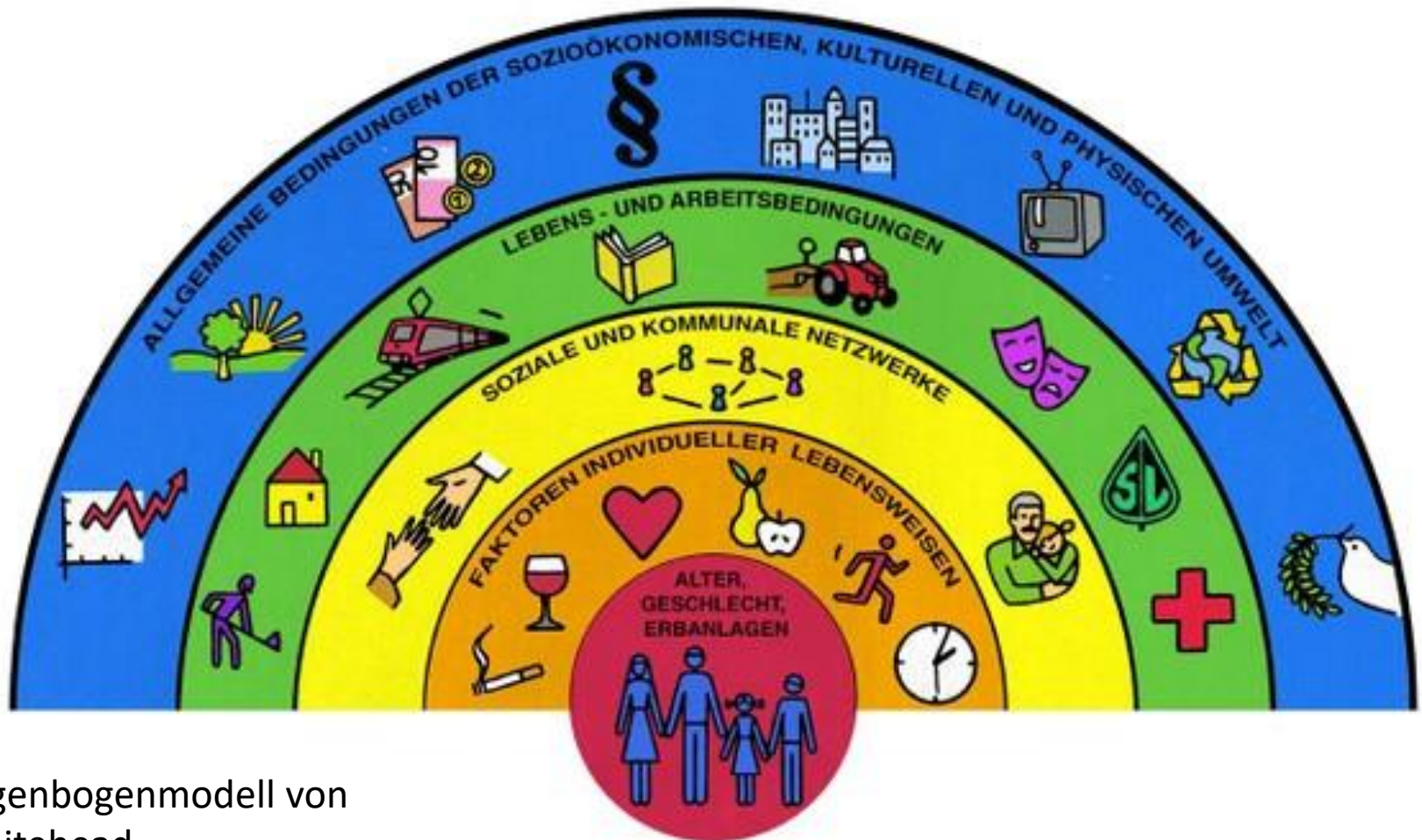
Fachtagung: Münster am 18.02.2020

Angebote der Geschäftsstelle Im Alter  
IN FORM

Anne v. Laufenberg-Beermann,  
BAGSO



# Gesundheitsförderliche Lebenswelten



Regenbogenmodell von Whitehead

## Handlungsfeld I: Gesundheitsförderung und Prävention

**Ziel 1:** Mangelnde Teilhabe und Isolation werden erkannt und gemindert

**Ziel 2:** Gesundheitliche Ressourcen und die Widerstandskraft älterer Menschen sind gestärkt

**Ziel 3:** Körperliche Aktivität und Mobilität sind gestärkt bzw. erhalten

**Ziel 4:** Ältere Menschen ernähren sich ausgewogen

**Ziel 5:** Die Mundgesundheit älterer Menschen ist erhalten bzw. verbessert.

## Das nationale Gesundheitsziel



Zentrales Ziel des  
Im Alter IN FORM  
Projektes ist es:

**Älteren Menschen  
mehr  
Wohlbefinden und  
Lebensqualität zu  
ermöglichen  
durch:**



# Vier Kernelemente



- **Zielgruppen  
älterer Menschen**



# • Angebotsstruktur



# Träger der Seniorenarbeit





# Individuelle kommunale Potentiale und Rahmenbedingungen



# Handlungsfelder / Stellschrauben


Zielgruppen  
erreichen durch  
Informations- und  
Öffentlichkeitsarbeit

Qualität der  
Angebote durch  
Weiterbildung


Angebote etablieren  
durch Planung und  
Zusammenarbeit

Strukturen und  
Nachhaltigkeit  
sichern durch  
Kooperationen


# Was bietet das BAGSO-Im Alter IN FORM Team




Information  
für und von  
Akteuren in der  
Seniorenarbeit




Regionale/Lokale  
Fachtagungen




Schulungen  
für  
Akteure in der  
Seniorenarbeit



Lehrgänge für  
Verantwortliche  
in der  
Seniorenarbeit



Beratung von  
Verantwortlichen  
in Kommunen



Fachtagungen  
zur  
Gemeinschafts-  
verpflegung

# Schulungsangebote für Akteure in der Seniorenarbeit

Basis-  
schulungen

Aufbau-  
schulungen

Weiterbildungs-  
schulungen

IN FORM  
MitMachBox

IN FORM  
Mittagstisch

Ehrenamtliche  
Bewegungs-  
begleiter

# Informationsmaterialien und Unterlagen für Verantwortliche und Akteure Im Alter IN FORM

## Mittagstisch-Angebote für ältere Menschen erfolgreich organisieren

IN FORM Leitfaden-Mittagstisch



[www.im-alter-inform.de](http://www.im-alter-inform.de)

**Im Alter IN FORM**

**Gesunde Lebensstile fördern**

„Im Alter IN FORM“ ist ein Projekt der Bundesaltersgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) zu IN FORM. Fortschrittlichster Impuls für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Ziel des Projektes ist es, gesunde Lebensstile zu fördern und die Passivität der Altersbevölkerung zu überwinden. In älteren Menschen zu bekommen zu helfen, sich diese Interaktionen jetzt zu BAGSO wichtige Informationen und Schulungsgänge zur Gesundheitsförderung älterer Menschen bereit. Sie konzentrierte sich auf drei Handlungsfelder: Ernährung, Bewegung und Soziale Teilhabe.

**Aktuelles**

**EINSAM? ZWEISAM? GEMEINSAM!**

Wettbewerb für Initiativen gegen Einsamkeit im Alter

**IN FORM baut Brücken zum Tag der älteren Menschen**

**Gesundheitsförderung**

**Ausgewogene Ernährung**

**Ausreichend Bewegung**

**Soziale Teilhabe**

**Sitemap**

- Über uns
- Ältere Menschen
  - Demografie
  - Lebensqualität
  - Altenarbeit
  - Altenarbeit
  - Altenarbeit
- Gesundheitsförderung
  - Ernährung
  - Bewegung
  - Soziale Teilhabe
- Wahrnehmung
  - Schulungen
  - Praxisprojekte
  - Tagungen
  - Nachrichten
- Praxisprojekte
  - Ernährung
  - Bewegung
  - Soziale Teilhabe

**Lebenssituation**

**Förderung der Gesundheit**

**Fachtagung 2018**

**Praxisprojekte**

# Umfangreiche Fach- information unter

[www.im-alter-inform.de](http://www.im-alter-inform.de)

# Weitere Informationen

## **Geschäftsstelle im Alter IN FORM**

BAGSO-Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-  
organisationen e.V.

Thomas-Mann-Str. 2-4

Telefon: 0228 24 99 93-22

Telefax: 0228 24 99 93-20

E-Mail: [inform@bagso.de](mailto:inform@bagso.de)

## **Ansprechpartnerinnen:**

Anne v. Laufenberg-Beermann

Gabriele Mertens-Zündorf

Petya Plötzer

Claudia Recknagel

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

**Internet: [www.im-alter-inform.de](http://www.im-alter-inform.de)**