

Mittagstischschulung

Das eintägige Schulungsangebot richtet sich an haupt- und ehrenamtliche Akteure von Trägern der Seniorenarbeit, kirchlichen Institutionen, stationären Einrichtungen der Pflege, Fachkräfte aus Gastronomie, Hauswirtschaft, Catering sowie Kommunalverwaltungen. Mit den Teilnehmenden werden grundlegende Aspekte zur Gestaltung von Mittagstisch-Angeboten erörtert:

- Gesundheitliche Bedeutung von Mittagstisch-Angeboten
- Rahmenbedingungen für die Etablierung eines Mittagstisch-Angebotes
- Organisationsformen von Mittagstisch-Angeboten und Anforderungen
- Empfehlungen für einen ausgewogenen Speiseplan und die Nahrungszubereitung
- Vorschriften und Anforderungen zur Hygiene und Kennzeichnung von Speiseplänen.



Außerdem planen die Teilnehmenden Speisenangebote für ältere Menschen mit besonderen Bedarfen. Wichtige Fragestellungen sind dabei:

- Finanzierungsmöglichkeiten und Kostenkalkulationen von Mittagstisch-Angeboten
- Öffentlichkeitsarbeit zur Information und Motivation der besonderen Personengruppen
- Bedeutung, Chancen und Perspektiven eines ergänzenden Rahmenprogramms, z.B. Angebote zur Bewegung.

Weitere Informationen zur Organisation und Anmeldung: www.im-alter-inform.de

Schulung Nachbarschaftstisch

Dieses Schulungsangebot richtet sich an Organisatoren von Nachbarschaftstischen bzw. Akteure, die Nachbarschaftstische zur Förderung einer ausgewogenen Ernährung und der gesellschaftlichen Teilhabe älterer Menschen auf kommunaler Ebene etablieren möchten. Die Schulung umfasst drei Module à 4 Stunden.

Modul eins thematisiert die Bedeutung von Nachbarschaftstischen aus Sicht älterer Menschen.

Die Teilnehmenden reflektieren:

- die individuelle Lebenssituation von älteren Menschen mit besonderen Bedarfen sowie
- die Bedeutung gemeinschaftlicher und leckerer Mahlzeiten für das Wohlbefinden.



Im zweiten Modul werden die Aufgaben der Anbieter von Nachbarschaftstischen sowie verschiedene Angebotsformate, einschließlich sinnvoller Partnerschaften, erläutert.

Im dritten Modul erarbeiten die Teilnehmenden ein Konzept für ihr Nachbarschaftstisch-Angebot, insbesondere im Hinblick auf:

- die individuellen Bedarfe von Gästen
- die Mahlzeitenplanung unter Beachtung der Empfehlungen für nährstoffreiche Mahlzeiten, Hygienebestimmungen, Kosten und Arbeitszeitbedarf
- die Informations- und Öffentlichkeitsarbeit zur Ansprache älterer Menschen mit besonderen Bedarfen.

Die Schulung wird ab Juli 2022 angeboten.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages



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



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

Schulungen
für Akteure in der kommunalen
Seniorenarbeit



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



Im Alter IN FORM – Schulungsangebote

Die BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen bietet im Rahmen des Projektes „Im Alter IN FORM – Wohlbefinden älterer Menschen mit besonderen Bedarfen fördern“ für haupt- und ehrenamtliche Akteure in der Seniorenarbeit und in stationären Pflegeeinrichtungen kostenlose Schulungen an. Die Schulungen vermitteln grundlegendes Fachwissen zur Gesundheitsförderung und geben praktische Anleitungen, wie die Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung, ausreichende Bewegung, die Erhaltung der Mund- und Zahngesundheit sowie die Förderung der sozialen Teilhabe in der Seniorenarbeit umgesetzt werden können.

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.

Schulungsangebot

Je nach Bedarf vor Ort können die Organisatoren zwischen verschiedenen Schulungsarten wählen:

Basisschulung

Lerninhalte der Basisschulung sind:

- Bedeutung der Gesundheitsförderung zur Erhaltung des Wohlbefindens älterer Menschen mit besonderen Bedarfen
- Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung und ausreichende Bewegung
- Möglichkeiten zur praktischen Umsetzung der Empfehlungen in der Seniorenarbeit.

Aufbauschulung

Weiterführende Themen der Aufbauschulung sind:

- Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung für Menschen mit Demenz
- Sachgerechte Mund- und Zahnpflege und ihr Einfluss auf die Gesundheit
- Einordnung und Bewertung von Nahrungsergänzungsmitteln
- Beispiele für die praktische Umsetzung.

Digitale Workshop-Reihe

Die sechs zweistündigen Online-Workshops fokussieren sich auf die Themen: Bedeutung der Gesundheitsförderung für ältere Menschen mit besonderen Bedarfen, Ernährung im Alter, Bewegung zur Erhaltung der Selbstständigkeit, Mund- und Zahngesundheit, Aufbau von Strukturen und Kooperationen und Systematische Umsetzung der Gesundheitsförderung auf kommunaler Ebene.

Weiterbildungsschulung

Die Weiterbildungsschulung richtet sich insbesondere an Fachkräfte aus den Bereichen Pflege, Hauswirtschaft und Küche in stationären und ambulanten Pflegeeinrichtungen. Schwerpunktthemen sind:

- Detaillierte Empfehlungen zur Ernährung für Menschen mit Kau- und Schluckstörungen sowie für Menschen mit Demenz
- sachgerechte Mund- und Zahnpflege
- Anleitungen zur Bewegung im Alter und Sturzprävention.



Schulungsangebot für die Leitung

von Bewegungstreffs

Die zweitägige Schulung richtet sich an haupt- und ehrenamtlich aktive Personen, die Bewegungstreffs für ältere Menschen im Freien anbieten möchten. Die Teilnehmenden werden geschult, ältere Menschen zur Bewegung zu motivieren und einfache Bewegungsübungen mit Seniorengruppen durchzuführen.

Inhalte der Schulung sind:

- Bedeutung von Bewegung und sozialer Teilhabe für das Wohlbefinden und die Lebensqualität älterer Menschen
- Altersbedingte Veränderungen und die Bedeutung einer nährstoffreichen Ernährung zur Erhaltung der körperlichen Fitness
- Rahmenbedingungen für den Aufbau und die Durchführung eines Bewegungstreffs
- Altersgerechte, praktische Bewegungsübungen.

MitMachBox-Schulung

Die IN FORM MitMachBox-Schulung richtet sich an Akteure, die Seniorengruppen leiten. Die MitMachBox beinhaltet umfassende Informationen zu den Themen Ernährung und gesunde Nahrungsmittel, eine Rezeptausswahl für leckere und nährstoffreiche Gerichte sowie praktische Anleitungen zu seniorengerechten Bewegungsübungen. Über die themenbezogene Wissensvermittlung hinaus bietet sie vielfältige Anregungen für Gespräche und gesundheitsfördernde Aktivitäten mit älteren Menschen.

Schulungsinhalte sind:

- Zusammenhänge von Ernährung und Bewegung zur Erhaltung der Gesundheit
- Inhaltlicher und methodischer Aufbau der IN FORM MitMachBox
- Möglichkeiten zur Nutzung der Materialien in der praktischen Seniorenarbeit.

Die Schulung befähigt die Teilnehmenden, die IN FORM MitMachBox zielgruppengerecht einzusetzen.

