

# „Im Alter IN FORM - Wohlbefinden älterer Menschen mit besonderen Bedarfen fördern“

## -Qualifizierungsangebot-

### Programmheft



#### Termine:

**08. – 09. März 2023**

**25. – 26. April 2023**

**13. – 14. September 2023**

**20. – 21. November 2023**

#### Veranstaltungsort:

**Akademie des Sports im**

**Landessportbund Niedersachsen e.V.**

**Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 10**

**30169 Hannover**

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

# Modul 1

08. – 09. März 2023

## Erkennen der Zusammenhänge und Herausforderungen der Gesundheitsförderung älterer Menschen

### Programmablauf

### 1. Tag

- 9.30 Uhr**                    **Begrüßung und Einführung, Organisatorisches**  
*BAGSO-IN FORM Projektteam*
- 9.50 Uhr**                    **Vorstellung der Teilnehmenden und Erwartungsabfrage**  
*BAGSO-IN FORM Projektteam*
- 10.20 Uhr**                    **Gesundheitsförderung - eine gesellschaftspolitische Aufgabe**  
Ziele und Ansätze der Gesundheitsförderung  
*BAGSO-IN FORM Projektteam*
- 11.00 Uhr**                    **Kaffeepause**
- 11.15 Uhr**                    **Gesundheitsförderung bei älteren Menschen**  
Ältere Menschen mit besonderen Bedarfen im gesellschaftspolitischen Zusammenhang  
*BAGSO-IN FORM Projektteam*
- 11.45 Uhr**                    **Demografische Entwicklungen**  
Alterung und Gesundheit bei älteren Menschen, auch mit besonderen Bedarfen,  
Herausforderungen für die Gesellschaft; Zahlen, Daten, Fakten  
*BAGSO-IN FORM Projektteam*

- 12.15 Uhr**                    **Die Bedeutung des Altersbildes für die Gesundheit**  
*BAGSO-IN FORM Projektteam*
- 12.45 Uhr**                    **Mittagspause**
- 13.45 Uhr**                    **Gesundheitskompetenz – Grundlage für eine gesunde  
Lebensführung**  
*BAGSO-IN FORM Projektteam*
- 14.00 Uhr**                    **Soziale und gesellschaftliche Einflüsse auf die Gesundheit  
älterer Menschen**  
  
Lebensbedingungen, Lebenslagen älterer Menschen,  
insbesondere Menschen mit Einsamkeitsgefühlen, geringem  
Einkommen und Zuwanderungsgeschichte  
  
Angela Nikelski, Gesundheitswissenschaftlerin
- 15.30 Uhr**                    **Kaffeepause**
- 15.45 Uhr**                    **Lebenssituationen älterer Menschen in Deutschland -  
Heterogenität der Zielgruppe**  
  
Barrieren/ Ressourcen/ Wünsche von Menschen mit besonderen  
Bedarfen  
  
*BAGSO-IN FORM Projektteam*
- 17.30 Uhr**                    **Rahmenbedingungen für gesundes Älterwerden auf  
kommunaler Ebene**  
  
*BAGSO-IN FORM Projektteam*
- 18.00 Uhr**                    **Ende Tag 1**

# Modul 1

## Erkennen der Zusammenhänge und Herausforderungen der Gesundheitsförderung älterer Menschen

### Programmablauf

### 2. Tag

- 9.00 Uhr**                    **Begrüßung**  
*BAGSO-IN FORM Projektteam*
- 9.15 Uhr**                    **Einführung in die Ermittlung von Daten zur Analyse der aktuellen Lebenssituation älterer Menschen in der Kommune, Teil 1**  
*Prof. Dr. Harald Künemund, Universität Vechta*
- 11.00 Uhr**                    **Kaffeepause**
- 11.15 Uhr**                    **Einführung in die Ermittlung von Daten zur Analyse der aktuellen Lebenssituation älterer Menschen in der Kommune, Teil 2**  
*Prof. Dr. Harald Künemund, Universität Vechta*
- 12.45 Uhr**                    **Mittagessen**
- 14.00 Uhr**                    **Genuss und Nährstoffe - Bedeutung von ausgewogenen Mahlzeiten für die Gesundheit im Alter**  
*Theresa Stachelscheid, Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.*
- 15.00 Uhr**                    **Kaffeepause**

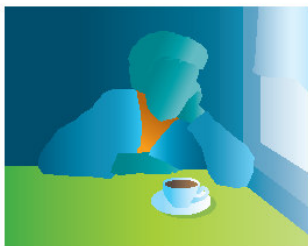
**15.15 Uhr**                    **Förderung einer ausgewogenen Ernährung auf kommunaler Ebene - Beispiele aus der Praxis**

*Theresa Stachelscheid, Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V*

**16.30 Uhr**                    **Auswertung**

*BAGSO-IN FORM Projektteam*

**16.45 Uhr**                    **Ende Modul 1**



# Modul 2

25. – 26. April 2023

## Fachinformationen zur Ausrichtung der Gesundheitsförderung auf kommunaler Ebene

<b>Programmablauf</b>	<b>1. Tag</b>
<b>10.00 Uhr</b>	<b>Begrüßung und Einführung</b> <i>BAGSO-IN FORM Projektteam</i>
<b>10.15 Uhr</b>	<b>Akteure auf kommunaler Ebene</b> <i>BAGSO-IN FORM Projektteam</i>
<b>11.15 Uhr</b>	<b>Kaffeepause</b>
<b>11.30 Uhr</b>	<b>Innovationsbereitschaft von Trägern und Akteuren in der Kommune erkennen</b> <i>BAGSO-IN FORM Projektteam</i>
<b>12.15 Uhr</b>	<b>Mittagspause</b>
<b>13.15 Uhr</b>	<b>Bewegung hält Körper und Geist fit! Zielgruppenspezifische Angebote für ältere Menschen</b> <i>Frau Dr. Gudrun Paul, Deutscher Turner Bund</i>
<b>15.30 Uhr</b>	<b>Kaffeepause</b>
<b>15.45 Uhr</b>	<b>Bedeutung der sachgerechten Mund- und Zahnpflege Zuhause und in der Pflege; Möglichkeiten auf kommunaler Ebene</b>

*Dr. Ilse Weinfurter, Deutsche Gesellschaft für Alterszahnmedizin  
e.V.*

**17.15 Uhr**                    **Bedeutung der sozialen Teilhabe zur Erhaltung der Gesundheit**

*BAGSO-IN FORM Projektteam*

**18.00 Uhr**                    **Ende Tag 1**



# Modul 2

## Fachinformationen zur Ausrichtung der Gesundheitsförderung auf kommunaler Ebene

### Programmablauf

### 2. Tag

<b>09.00 Uhr</b>	<b>Einführung</b>
<b>09.15 Uhr</b>	<b>Träger der Seniorenarbeit auf kommunaler Ebene</b> BAGSO-IN FORM-Projektteam
<b>10.30 Uhr</b>	<b>Kaffeepause</b>
<b>10.45 Uhr</b>	<b>Angebote zur Förderung der Gesundheit auf kommunaler Ebene in der Praxis</b> <i>BAGSO-IN FORM Projektteam</i>
<b>12.15 Uhr</b>	<b>Mittagspause</b>
<b>13.15 Uhr</b>	<b>Handlungsbedarf und Handlungsmöglichkeiten zur Förderung gesunder Lebensstile auf kommunaler Ebene</b> BAGSO-IN FORM-Projektteam
<b>15.15 Uhr</b>	<b>Ausblick und Auswertung</b> BAGSO-IN FORM-Projektteam
<b>16.00 Uhr</b>	<b>Ende Modul 2</b>



# Modul 3

13. – 14. September 2023

## Beteiligungsprozesse planen, moderieren und auswerten- das BAGSO-Konzept

### Programmablauf

### 1. Tag

<b>09.30 Uhr</b>	<b>Das BAGSO IN FORM Projekt – Zielgruppen, Angebote und Materialien</b> <i>BAGSO-IN FORM Projektteam</i>
<b>10.00 Uhr</b>	<b>Das BAGSO Konzept</b> <b>Beteiligung von Akteuren fördert das Engagement</b> <i>BAGSO-IN FORM Projektteam</i> Einführung in die Prozessgestaltung <ul style="list-style-type: none"><li>• Zusammenstellung einer Steuerungsgruppe</li><li>• Gestaltung von Öffentlichkeitsarbeit</li><li>• Stärken-Schwächen-Analyse</li><li>• Informations- und Bildungsangebote</li><li>• Ideen entwickeln und Strategien erarbeiten</li><li>• Evaluation des Prozesses</li></ul> <i>BAGSO-IN FORM Projektteam</i>
<b>11.00 Uhr</b>	<b>Kaffeepause</b>
<b>11.15 Uhr</b>	<b>Aufgaben und Zusammenarbeit in der Steuerungsgruppe</b> <i>BAGSO-IN FORM Projektteam</i>
<b>12.15 Uhr</b>	<b>Mittagspause</b>

- 13.15 Uhr**                    **Einbindung ehrenamtlicher Akteure in die Gesundheitsförderung älterer Menschen**  
*Claudia Koch, Freiwilligenmanagerin*
- 14.45 Uhr**                    **Ehrenamtliche Akteure aus verschiedenen Kulturkreisen mobilisieren und fördern**  
*Claudia Koch, Freiwilligenmanagerin*
- 15.15 Uhr**                    **Kaffeepause**
- 15.30 Uhr**                    **Strukturen für Ehrenamtliche schaffen Nachhaltigkeit!**  
*Claudia Koch, Freiwilligenmanagerin*
- 17.30 Uhr**                    **Ausblick**
- 17.45 Uhr**                    **Ende Tag 1**



# Beteiligungsprozesse planen, moderieren und auswerten- das BAGSO-Konzept

## Programmablauf

## 2. Tag

<b>09.00 Uhr</b>	<b>Begrüßung</b>
<b>09.05 Uhr</b>	<b>Erarbeitung von Zielen und Maßnahmen</b> <i>BAGSO-IN FORM Projektteam</i>
<b>10.30 Uhr</b>	<b>Kaffeepause</b>
<b>10.45 Uhr</b>	<b>Planung von und Rahmenbedingungen für Werkstatt- veranstaltungen - Praktische Übungen</b> <i>BAGSO-IN FORM Projektteam</i>
<b>12.15 Uhr</b>	<b>Mittagspause</b>
<b>13.15 Uhr</b>	<b>Erfolgreiche Angebote und Maßnahmen in der Praxis</b> <i>BAGSO-IN FORM Projektteam</i>
<b>14.15 Uhr</b>	<b>Evaluierung eines partizipativen Prozesses</b> <i>BAGSO-IN FORM Projektteam</i>
<b>14.45 Uhr</b>	<b>Beispiele von Fördermöglichkeiten und Antragsstellung</b> <i>Birgit Stumpf, Leiterin der Fachgruppe Gesundheitswesen des Deutschen Fundraising Verbandes e.V.</i>
<b>16.15 Uhr</b>	<b>Auswertung</b>
<b>16.30 Uhr</b>	<b>Ende Modul 3</b>

# Modul 4

20. – 21. November 2023

## Kommunale Potenziale aktivieren

### Programmablauf

### 1. Tag

<b>9.30 Uhr</b>	<b>Einführung</b> <i>BAGSO-IN FORM Projektteam</i>
<b>9.45 Uhr</b>	<b>Kommunikation, die gelingt!</b> <i>Dr. Elke Dührßen, Helmut Ellerbrok-Kubach</i> <i>Doppelspitzencoaching, Wetzlar</i>
<b>11.15 Uhr</b>	<b>Kaffeepause</b>
<b>11.30 Uhr</b>	<b>Kommunikation, die gelingt!</b> <i>Dr. Elke Dührßen, Helmut Ellerbrok-Kubach</i> <i>Doppelspitzencoaching, Wetzlar</i>
<b>13.00 Uhr</b>	<b>Mittagspause</b>
<b>14.00 Uhr</b>	<b>Moderation von Gruppen, Veranstaltungen, Werkstätten</b> <i>Dr. Elke Dührßen, Helmut Ellerbrok-Kubach</i> <i>Doppelspitzencoaching, Wetzlar</i>
<b>16.00 Uhr</b>	<b>Kaffeepause</b>
<b>16.15 Uhr</b>	<b>Moderation von Gruppen, Veranstaltungen, Werkstätten</b> <i>Dr. Elke Dührßen, Helmut Ellerbrok-Kubach</i> <i>Doppelspitzencoaching, Wetzlar</i>
<b>18.00 Uhr</b>	<b>Ende Tag 1</b>

# Kommunale Potenziale aktivieren

## Programmablauf

## 2. Tag

9.00 Uhr	<b>Begrüßung</b>
9.05 Uhr	<b>Wirkungsvolle Öffentlichkeitsarbeit, Teil 1</b> <i>Barbara Stupp, BAGSO Referentin für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit</i>
10.30 Uhr	<b>Kaffeepause</b>
10.45 Uhr	<b>Wirkungsvolle Öffentlichkeitsarbeit, Teil 2</b> <i>Barbara Stupp, BAGSO Referentin für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit</i>
11.30 Uhr	<b>Angebote und Netzwerke</b> <i>BAGSO-IN FORM Projektteam</i>
12.00 Uhr	<b>Gestaltung und Überwachung der Umsetzung von Aktivitäten, Teil 1</b> <i>BAGSO-IN FORM Projektteam</i>
13.00 Uhr	<b>Mittagspause</b>
14.00 Uhr	<b>Gestaltung der Gesundheitsförderung in meiner Kommune, Teil II</b> <i>BAGSO-IN FORM Projektteam</i>
15.00 Uhr	<b>Auswertung und Ausblick</b> <i>BAGSO-IN FORM Projektteam</i>
16.15 Uhr	<b>Abschluss und Evaluation</b>
16.30 Uhr	<b>Ende des Qualifizierungslehrganges</b>



**Programmänderungen vorbehalten**