



Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung



Erweitertes kostenloses Schulungsangebot 2017 der BAGSO für Akteure in der Arbeit mit älteren Menschen

Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO) unterstützt die Ziele von „IN FORM Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“ und bietet in Zusammenarbeit mit Trägern der Seniorenarbeit Schulungen für ehren- und hauptamtlich Tätige in der Arbeit mit älteren Menschen an.

Themenschwerpunkte

Im Sinne der Gesundheitsförderung älterer Menschen erfahren die Teilnehmenden:

- Wie eine leckere und ausgewogene Ernährung im Alltag erreicht werden kann?
- Auf welche Weise durch einfache Übungen die körperliche Leistungsfähigkeit gefördert wird?
- Welche Empfehlungen bei Mittagstischangeboten oder in der Gemeinschaftsverpflegung berücksichtigt werden sollten?

Zielgruppen

Die Schulungsangebote richten sich an folgende ehren- und hauptamtliche Personen

- im Begleit- und/ oder Besuchsservice älterer Menschen (Basis-Schulungen)
- an Leiterinnen/Leiter von Seniorengruppen (Intensiv-Schulung und Schulung MitMachBox)
- Anbieter und Mitarbeitende von Mittagstischen für ältere Menschen
- an Fachkräfte in der ambulanten und stationären Altenpflege (Weiterbildungsschulungen).

Neuerungen

Das Schulungsangebot wurde ergänzt um

- eine spezielle Schulung für **Anbieter von Mittagstischen** und
- für Akteure in der Arbeit mit demenziell erkrankten Menschen wurde in der Basisschulung ein **Modul Ernährung bei Demenz** eingeführt.

In den Schulungen wird praxisnah der Einfluss einer gesunden Ernährung und angepassten Bewegung auf die Aufrechterhaltung der Selbstständigkeit und Steigerung der Lebensqualität im Alter erörtert. Ebenso werden Anregungen in Form von Übungen und Verkostungen zur Umsetzung der Gesundheitsförderung älterer Menschen demonstriert.

Die Schulungen sind für Träger der offenen Senioren- oder Bildungsarbeit kostenlos. Träger der ambulanten oder stationären Altenpflege haben für Weiterbildungsschulungen einen geringen Kostenbeitrag zu leisten.

Ausführliche Informationen

Näheres zu den Inhalten der Schulungsangebote und Informationen zur Organisation der Veranstaltungen finden Sie auf unserer Projektseite unter dem Link

<http://projekte.bagso.de/fit-im-alter/schulungsangebote/>

Hier können Sie sich informieren und über das entsprechende Formular zu den Schulungen anmelden. Da die Anzahl der Schulungen in 2017 auf 40 begrenzt ist, empfehlen wir Ihnen eine rechtzeitige Kontaktaufnahme.

Gleichzeitig möchten wir Sie auf unsere **INFORM MitMachBox** aufmerksam machen. Der Koffer mit den vier Ordnern „Wissen, Essen, Bewegung und Quiz“ zeigt neben der Wissensvermittlung vor allem wie es gelingen kann, ältere Menschen durch gemeinsame Gruppenaktivitäten zu einem gesünderen Ernährungs- und Bewegungsverhalten zu motivieren und dafür zu begeistern, mehr Informationen finden Sie unter : <http://projekte.bagso.de/fit-im-alter/in-form-mitmachbox.html> .

Das IN FORM-Team der BAGSO freut sich auf Ihre Rückmeldung und steht Ihnen für Rückfragen gern zur Verfügung.

Kontakt

IN FORM Projekt

Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) e.V.
Thomas-Mann-Str. 2-4
53111 Bonn

Telefon: 02 28 / 24 99 93 22

Telefax: 02 28 / 24 99 93 20

E-Mail: inform@bagso.de