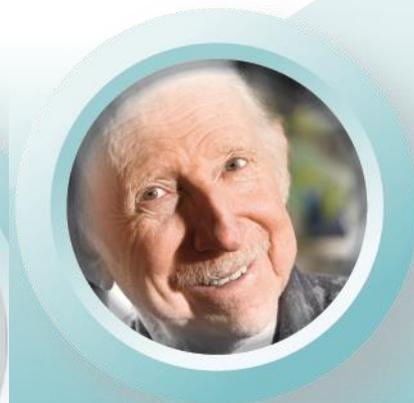


IN FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung



Im Alter IN FORM - Potenziale in Kommunen fördern



**Fachveranstaltung
Hotel am Schlosspark Güstrow
14. November 2018**

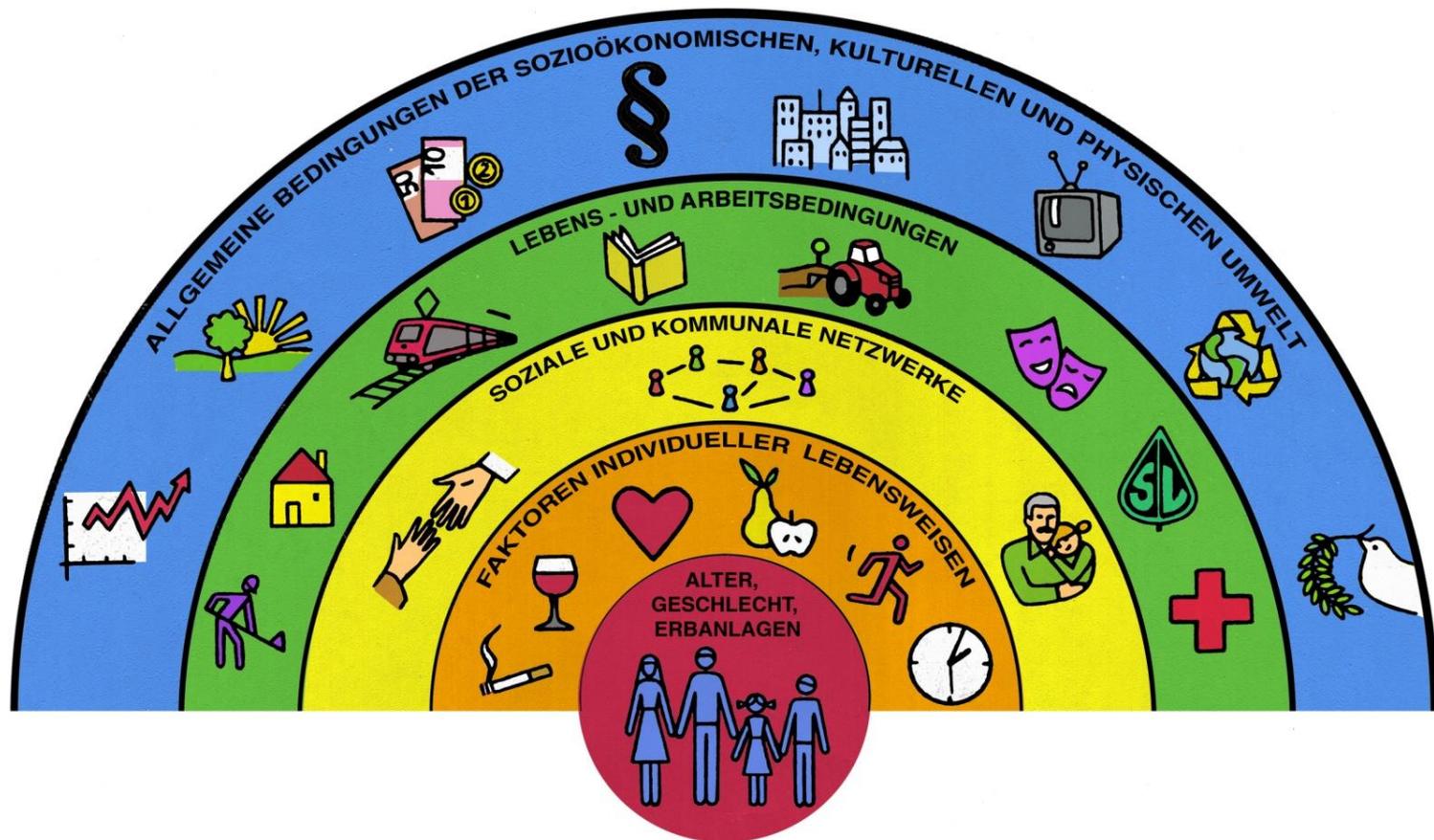
Anne v. Laufenberg-Beermann, BAGSO

IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Inhalt

- **Einflussgrößen auf die Gesundheit**
- **Das BAGSO – IN FORM Projekt**
- **Angebote für Verantwortliche und Akteure**
- **Praxisbeispiele**
- **Das BAGSO – Konzept**

Gestaltung der Einflussgrößen auf die Gesundheit



Regenbogen-Modell nach Whitehead und Dahlgren (1991),



Sophie Mereau (1770 bis 1806)

Wer nicht eher isset, als
ihn hungert, und nichts trinket als
das liebe Wasser, der wird
selten krank." -

Dimensionen der Ernährung

physiologische

emotionale

soziale

kulturelle



Quelle: in Anlehnung an Prof. Dr. Annelie Keil

Empfehlungen zur Bewegung

Wer rastet der rostet!

Körperliche und geistige Funktionen, die nicht regelmäßig trainiert werden gehen verloren!

(20-25 Minuten täglich)



Soziale Teilhabe ein Grundbedürfnis aller Menschen

Alleinsein bedeutet oftmals Einsamkeit, dies kann führen zu:

- Antriebsarmut
- Zurückgezogenheit
- Verstimmung
- Depression



Gesundheitsförderung – eine gesellschaftspolitische Aufgabe

IN FORM
Deutschlands Initiative
für gesunde Ernährung und
ausreichend Bewegung

**Nationales
Gesundheitsziel
„Gesund älter werden“**

**BAGSO-Konzept Verbesserung
der Angebote zur Gesundheits-
förderung auf kommunaler Ebene**

Nationales Gesundheitsziel „Gesund älter werden“

Das erste übergeordnete Handlungsfeld lautet:

„Gesundheitsförderung und Prävention“

Ziele:

- gesellschaftliche Teilhabe älterer Menschen ist gestärkt
- gesundheitliche Ressourcen und Widerstandskraft sind gestärkt und gesundheitliche Risiken gemindert
- körperliche Aktivität und Mobilität sind gestärkt
- ältere Menschen ernähren sich ausgewogen
- Mundgesundheit erhalten bzw. verbessern.

 Pflegebedürftigkeit verzögern oder verhindern



.....verfolgt das Ziel, das Ernährungs- und
Bewegungsverhalten in Deutschland bis zum
Jahr 2020 nachhaltig zu verbessern!

Das BAGSO – IN FORM Projekt 2018-2021

„Im Alter IN FORM –
ausgewogene Ernährung, mehr Bewegung und
aktive Teilnahme auf kommunaler Ebene fördern“

gefördert vom Bundesministerium
für Ernährung und Landwirtschaft

Wer ist die BAGSO?

Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO) ist die Lobby der älteren Menschen in Deutschland.

Für die BAGSO ist die Gesundheitsförderung der älteren Menschen eine Herzensangelegenheit!

BAGSO- Kooperationspartner im Projekt

- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE)
- Deutscher Turner-Bund e.V. (DTB)
- Deutsche Gesellschaft für AltersZahmedizin e.V.
(DGAZ)

Rolle der Kommunen

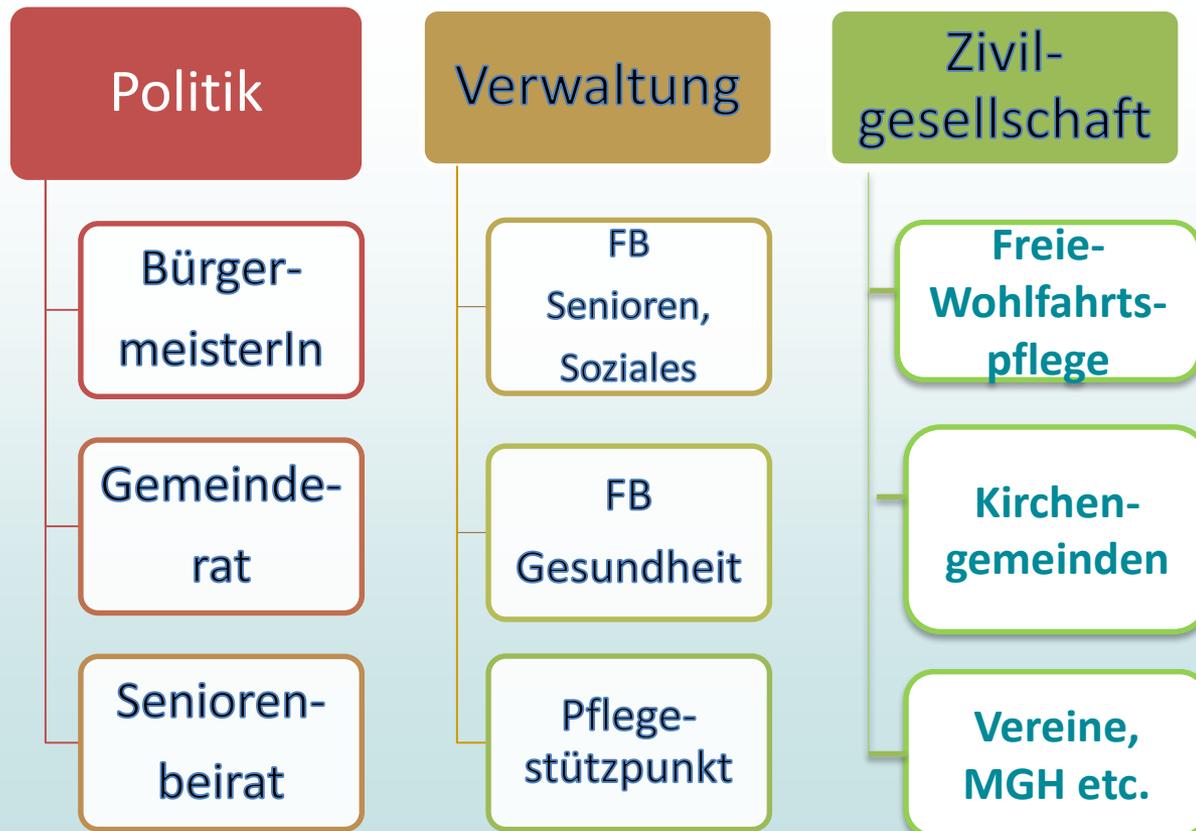
- verantwortlich für die Förderung der Gesundheit als Teil der kommunalen Daseinsvorsorge
- 7. Altenbericht hebt Verantwortung der Kommunen hervor im Sinne der Verhaltens- u. Verhältnisprävention
- setzen gesundheitspolitische Ziele und Programme um
- vernetzen, unterstützen, motivieren Partner, Träger und Akteure.

BAGSO- Projektziele

Verantwortliche und Akteure in der Seniorenarbeit sensibilisieren, informieren, qualifizieren und unterstützen:

- älteren Menschen eine ausgewogene Verpflegung zu ermöglichen
- personengerechte Bewegungsangebote auch für sensible Gruppen älterer Menschen zu etablieren
- die aktive soziale Teilhabe einsamer älterer Menschen sicherzustellen.

Verantwortung auf kommunaler Ebene Haupt- und/oder Ehrenamt Führungskräfte und Akteuren z.B.



BAGSO-Angebote für Akteure und Verantwortliche auf kommunaler Ebene

Information
für
Akteure in der
Seniorenarbeit

Schulungen
für
Akteure in der
Seniorenarbeit

Lehrgänge für
Verantwortliche
in der
Seniorenarbeit

Beratung von
Verantwortlichen
in Kommunen

Regionale
Fachtagungen

Fachtagungen
zum Thema
Gemeinschafts-
verpflegung

Qualifizierungsangebote für Akteure in der Seniorenarbeit

Basis-
schulungen

Aufbau-
schulungen

Weiterbildungs-
schulungen

IN FORM
MitMachBox

IN FORM
Mittagstisch

BAGSO - Im Alter IN FORM

Qualifizierungsangebot

Unterstützung von Verantwortlichen bei der Etablierung von Angeboten für ältere Menschen zur ausgewogenen Ernährung, mehr Bewegung und aktiven sozialen Teilhabe auf kommunaler Ebene

Bildungsseminare für Verantwortliche in der Seniorenarbeit auf kommunaler Ebene

4 Module á 2 Tage
bundesweit an 7 Standorten!

Zielgruppe
Verantwortliche in der
Seniorenarbeit
Auf kommunaler Ebene



Januar/Februar 2019

Beratung und Begleitung von Kommunen- was heißt dies?

- Ziele für die Förderung gesunder Lebensweisen älterer Menschen erarbeiten
- Strategien für die Kommune entwickeln
- Aktivitäten bzw. Maßnahmen planen und umsetzen.

Das BAGSO-Konzept zur Planung und Umsetzung von Maßnahmen zur Verbesserung der Angebote für ältere Menschen



Broschüre / Handreichung / Beispiele



Im Alter IN FORM

Gesunde Lebensstile fördern

Zum BAGSO-Projekt

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
 - Lebensstil
 - Partners
 - Alter werden
 - Alter im Alltag
- Gesundheitsförderung
 - Erhaltung der Gesundheit
 - Ernährung
 - Bewegung
 - Soziale Teilhabe
- Wahrnehmung
 - Schulungen
 - Tagungen
 - Naturerlebnisse
- Praxisbeispiele
 - Lebenssituation
 - Lebenssituationen älterer Menschen
 - Förderung der Gesundheit
 - Übersicht
 - Fachtagung 2018
 - Praxisbeispiele

Die Initiative IN FORM

Lebenssituation

Lebenssituationen älterer Menschen

Förderung der Gesundheit

Übersicht

Fachtagung 2018

„Im Alter IN FORM – Präventive Kompetenz stärken“

Praxisbeispiele

Angebote zur Förderung Sozialer Teilhabe gestalten

Umfangreiche Fach- information unter www.im-alter-inform.de

Die IN FORM MitMachBox

Praktische Anregungen für Akteure in der
Seniorenarbeit zu den Themen lecker und gesund
Essen und Trinken sowie Bewegungsübungen



Bestellung siehe
www.im-alter-inform.de
Bereich: **Weiterbildung**

Leitfaden IN FORM-Mittagstischen für ältere Menschen



Inhalte des Leitfadens: Mittagstisch-Angebote für ältere Menschen

Planungsbereiche eines Mittagstisches

Einbindung von
Kooperationspartnern

Unterstützung durch
Haupt- und
Ehrenamtliche

Nutzung der Räume
für die Mittagsmahlzeit
und ggf. Küche

Herstellung oder
Lieferung und Bereit-
stellung der Mahlzeit

Sicherstellung der
Finanzierung

Organisation des
Fahrservice und
Anmeldeverfahren

Informations- und
Öffentlichkeitsarbeit

Wenn möglich
ergänzendes
Rahmenprogramm

Weitere Informationen

Geschäftsstelle
Im Alter IN FORM
BAGSO e.V.
Thomas-Mann-Str. 2-4
53111 Bonn

Telefon: 0228 249993-22
Telefax: 0228 249993-20
E-Mail: inform@bagso.de

Ansprechpartnerinnen:
Anne von Laufenberg-Beermann
Gabriele Mertens-Zündorf

Internet:

www.im-alter-inform.de

www.in-form.de

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung