

Im Alter IN FORM – IM FOKUS



Im Alter IN FORM
Newsletter
Ausgabe 2 | 2023

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

INHALT

Fachbeitrag	Gesundheitsförderung erfordert Innovation, Mut und Zusammenarbeit	2
Seniorenportal	digital.vital: Eine Chance für die kommunale Seniorenarbeit	6
Gesundheitsförderung	Ernährung ist entscheidend!	10
Schulungsangebote	Aktuelle Hintergrundinformationen und Empfehlungen für die Gesundheit älterer Menschen	13
Erfahren von ...	<ul style="list-style-type: none">• der Plattform für Ernährung und Bewegung (peb)• der Vernetzungsstelle Seniorenernährung Schleswig-Holstein• dem Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB)	16 17 17
Aus dem Projekt	Termine/Impressum	18

Gesundheitsförderung erfordert Innovation, Mut und Zusammenarbeit

Mit gemeinsamer Informations- und Öffentlichkeitsarbeit mehr ältere Menschen erreichen



Es kann gelingen, gemeinsam mit vielen Trägern und Akteuren ein Zeichen zu setzen und einen Stein für eine weitergehende Zusammenarbeit von Akteuren ins Rollen zu bringen.

Die Bedeutung und wichtigen positiven Effekte der Zusammenarbeit von Trägern und Akteuren sind eigentlich allen bekannt. Es bedarf jedoch eines attraktiven Anstoßes, um Verantwortungsträger aus Politik, Zivilgesellschaft und Verwaltung an einen Tisch zu bringen.

Die Gesundheitsförderung älterer Menschen zur Aufrechterhaltung eines selbstbestimmten Lebens sollte, nein müsste, eine wichtige gemeinsame Basis für eine weitergehende Zusammenarbeit aller Beteiligten der kommunalen Seniorenarbeit darstellen.

Gesund und so lange wie möglich im eigenen Zuhause selbständig leben zu können, sind zentrale Wünsche aller älteren Menschen. Diese Wünsche decken sich mit den gesellschaftlichen Zielsetzungen der kommunalen Altenhilfe, den Gesundheitszielen „Gesund älter werden“ und der Intension des „Aktiven Alterns“. Der gesellschaftliche Konsens bezüglich dieser zentralen Aufgabe der kommunalen Seniorenarbeit ist groß. Dennoch sind die Fortschritte in den Kommunen aktuell noch nicht ausreichend.

Rolle und Mitverantwortung der Kommunen

Die Verfasser des Siebten Altenberichtes betonen ausdrücklich, dass die Verpflichtung zur Daseinsvorsorge im Kontext der heutigen gesellschaftlichen Rahmenbedingungen den Kommunen eine zentrale **Rolle und auch die Mitverantwortung** für die gesundheitsförderliche Ausrichtung und Gestaltung der Seniorenarbeit zuweist.

Wie kann es denn gelingen von den Forderungen des Siebten Altenberichts, den Vorstellungen des aktiven Alterns und den Gesundheitszielen zu gemeinsamen Zielsetzungen der Verantwortungsträger, Akteurinnen und Akteure der kommunalen Seniorenarbeit zu kommen? →

Perspektivwechsel, Veränderungsbereitschaft und Zusammenarbeit

Mit einem neuen Blick auf die Daseinsvorsorge, mit einem kritischen Blick auf die aktuelle Gestaltung der Seniorenarbeit, mit einem differenzierten Blick auf die älteren Bürgerinnen und Bürger im Quartier, im Dorf bzw. in der Kommune wird deutlich, es müsste sich etwas verändern, wir müssen etwas ändern, um vor allem mehr ältere Menschen

- mit Einsamkeitsempfinden
- mit Armutsgefährdung
- mit körperlichen, mentalen oder kognitiven Einschränkungen
- mit Migrationshintergrund

zu erreichen und sie zur Teilnahme an Angeboten zur Förderung des Wohlbefindens und Erhaltung der Selbstständigkeit zu aktivieren.

Durch Kooperation und Vernetzung können mit vielen kleinen Schritten große Wirkungen erzielt werden.

Dies belegen Beispiele aus den Pilotkommunen des BAGSO-Projektes Im Alter IN FORM. Die Beratung und Begleitung der Pilotkommunen erfolgt unter dem Dach von [IN FORM Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung](#), die vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft gefördert wird.



Vernetzung der Akteurinnen und Akteure führt zum Erfolg

Vernetzung heißt auch bereit sein für Veränderungen. Das bedeutet nicht sich grundsätzlich von Bewährtem zu trennen, sondern vielmehr offen zu sein für Neues, Ergänzendes, um kurzfristig und mittelfristig beispielsweise:

- Aufgaben zu ermöglichen, die man allein nicht erreichen kann
- mehr Informationen, Ideen und Lösungsmöglichkeiten zu teilen
- den Informationsfluss zu den Zielgruppen zu verbessern und damit effektiver zu wirken
- gemeinsam mehr politischen Einfluss und gesellschaftliche Anerkennung zu gewinnen.

Unter dem Blick der Gesundheitsförderung bedeutet gemeinsames Vorgehen vor allem:

- Chancen auf dauerhaft ausreichende Angebote zur Gesundheitsförderung für alle Zielgruppen älterer Menschen
- Erwartung, mehr bedarfsgerechte Angebote und Dienstleistungen auf den Weg zu bringen
- die Ausweitung der eigenen Zielgruppen und Teilnehmenden und
- schnellere Erfolge und Ergebnisse als bei getrennt durchgeführten Maßnahmen.

Die Liste dieser Vorzüge vom gemeinsamen Handeln im Netzwerk sind überzeugend und attraktiv. Dennoch fällt es mitunter schwer, Netzwerke bzw. Kooperationen zu initiieren und dauerhaft effizient zu etablieren.

Skepsis oder Voreingenommenheit müssen oftmals überwunden werden, um Träger und Organisationen für eine weitergehende Zusammenarbeit zu bewegen.



Mit Mut die Gesundheitsförderung älterer Menschen puschen



Veränderungsbereitschaft, Innovationsfreude, Wille zur Kooperation sowie Mut und Risikobereitschaft sind nötig, um neue Ideen voranzubringen, Initiativen zu starten, neue Angebote in die Öffentlichkeit zu tragen.

Ob Nachbarschaftstische oder ein Seniorenportal auf den Weg zu bringen oder ältere Menschen landkreisweit zu einem Weihnachtsessen einzuladen alle diese erfolgreichen Vorhaben wurden von Akteurinnen und Akteuren trägerübergreifend gemeinsam entwickelt und umgesetzt. Auch wenn ihnen Skepsis hinsichtlich der Akzeptanz der Ideen oder Ablehnung aufgrund des befürchteten Zeitaufwandes begegneten.



Gemeinsam ist man stark, auch argumentationsstark, gemeinsam hat man Freude und kann auch weitere Mitstreiterinnen und Mitstreiter gewinnen. Bei Stolpersteinen gilt es andere Wege auszuprobieren und neu anzusetzen, um dennoch ältere Menschen zu mobilisieren. Manchmal braucht es etwas länger, um andere mitzunehmen und zu beteiligen. Nie den Mut und die Initiative verlieren!

Es ist hilfreich sich gemeinsam bewusst zu machen, welche Hürden sich auftun können, um frühzeitig gewappnet zu sein. Hilfreich ist stets, sich im Vorfeld die Unterstützung der Kommunalpolitik einzuholen. Im Sinne des Siebten Altenberichtes sollte die Steuerung und Koordination des gemeinsamen Vorgehens, von den Fachkräften die Kommunalverwaltung übernommen werden. Sie bietet Neutralität und kann für den Interessenausgleich sorgen.

Eine erste, sehr erfolgversprechende Zusammenarbeit, die in allen Kommunen sehr sinnvoll ist, bietet die gemeinsame Informations- und Öffentlichkeitsarbeit. Sie ermöglicht Transparenz bezüglich der Angebote, der Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner sowie aktuellen Informationen.

Alle Vorhaben zur Verbesserung der sozialen Teilhabe und Teilnahme an gemeinsamen Mahlzeiten und Bewegungsangeboten sollten kommunenspezifisch entsprechend den Bedarfen und vor allem Potentialen gemeinsam entwickelt werden.

BAGSO Geschäftsstelle Im Alter IN FORM

digital.vital: Eine Chance für die kommunale Seniorenarbeit



Wo finden ältere Menschen ein für sie passendes Angebot in ihrem Wohnort?

Welche Angebote gibt es bereits und was könnte ältere Menschen noch interessieren?

Diese zentralen Fragen stellen sich Verantwortliche und Akteure bei der Einschätzung und Verbesserung der Angebote zur Förderung der Gesundheit älterer Menschen.



Die Diskussionen mit Akteuren in der kommunalen Seniorenarbeit bei Tagungen oder in den Pilotkommunen legen es immer wieder offen. Selbst für Akteurinnen und Akteure in kleineren und größeren Gemeinden oder Stadtbezirken ist es schwer bis nahezu unmöglich einen Überblick über die Vielfalt der Angebote für ältere Menschen zu erhalten.

Auch wenn es in zahlreichen Kommunen gedruckte Seniorenbroschüren gibt, ist es doch relativ zeitaufwändig genau das Angebot zu finden, was für die eine oder andere Zielgruppe älterer Menschen erreichbar und interessant wäre. Vielen älteren Menschen ist es ebenso kaum möglich sich durch die vielen Seiten durchzuarbeiten.

Familienangehörige oder betreuende Personen der Nachbarschaftshilfe oder des Besuchsdienstes tun sich ebenso oft schwer, für ihre zu betreuende ältere Person ein interessantes Angebot wie Mittagstische oder Frühstücks- bzw. Bewegungstreffe ausfindig zu machen oder eine Ansprechperson zu finden. Gerade im ländlichen Raum verteilen sich Informationen über entsprechende Angebote oft nur auf Basis von nachbarschaftlichem Austausch oder durch einige lokal begrenzte Aushänge, sodass weniger gut vernetzte Personen oder Bürgerinnen und Bürger aus Nachbargemeinden kaum an Informationen gelangen können. Akteure im ambulanten Betreuungs- oder Pflegedienst stehen oft unter Zeitdruck und können sich nicht durch dicke Broschüren arbeiten, um für ihre älteren Menschen ein attraktives Mitmachangebot ausfindig zu machen. Das bedeutet: Transparenz bezüglich der Angebote für ältere Menschen bzw. generationenübergreifende Angebote sowie Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner für wichtige Informationen beispielsweise zu allen Fragen des Alters ist eine zentrale Voraussetzung für eine offene und übersichtliche Seniorenarbeit.



Transparenz in allen Bereichen – ein großer Vorteil für eine effektive Seniorenarbeit

Die Vielfalt an Trägern, Organisationen und Vereinen, die für die Zielgruppe der älteren Menschen eine große Bandbreite an Angeboten darbieten, stellt ein großes Potential für die kommunale Seniorenarbeit dar. Für viele ältere Menschen oder ihre Familienangehörigen, insbesondere jene, die nicht mit den Angeboten und allen Trägern vertraut sind, wäre eine zentrale Informationsstelle wünschenswert. Sie kann sowohl über wohnortnahe Angebote, wichtige Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner sowie Informationen für die verschiedenen Lebenssituationen im Alter Auskunft geben. Die Anlaufstelle könnte konkret vor Ort durch entsprechende Akteure betreut werden oder ergänzend digital – wie das Seniorenportal digital.vital erfolgreich zeigt - etabliert werden.

Aber sowohl bei der konkreten Anlaufstelle als auch beim Seniorenportal digital.vital ist eine **gemeinsame** Informations- und Öffentlichkeitsarbeit aller Anbieter und Dienstleister wie Träger, Organisationen und Vereine in der Seniorenarbeit und darüber hinaus unumgänglich.



Das Seniorenportal digital.vital bietet viel!

Das digitale **Seniorenportal digital.vital** stellt sowohl für ältere Menschen als auch für Akteure und die Fachkräfte der Verwaltung einen großen Mehrwert dar und erhöht dadurch auch die Anerkennung der Seniorenarbeit in der Kommune.

- Transparenz in der Seniorenarbeit für alle Beteiligten bedeutet:
 - Eine Bereicherung für viele ältere Menschen und ihre Angehörigen. Die Angebote sind nach Themenbereichen, Terminen und Veranstaltungsorte sortiert.
 - Eine Chance für Träger und ihre Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner sowie die kommunale Fachverwaltung, da aktuelle Informationen und Angebote schnell veröffentlicht werden können. Die gemeinsame Informations- und Öffentlichkeitsarbeit löst viele Synergien aus und aktiviert neue Interessentinnen und Interessenten.
 - Vorteile für die Verantwortlichen, da sowohl Lücken und Überschneidungen bei den Angeboten und Diensten als auch Potentiale erkannt und daraus Verbesserungsmöglichkeiten abgeleitet werden können.
- Informationen zu wichtigen Themen und Fragen rund ums Alter können themenbezogen leicht entdeckt werden. Aktuelle Themen und Fristen werden schnell gefunden. Ein Austausch mit Gleichgesinnten ist über die PIN-Wand möglich.



- Es bestehen Optionen zur Herstellung von Kontakten für ältere Menschen untereinander aber auch für Akteurinnen und Akteure sowie Träger.

Das Seniorenportal digital.vital wurde mit und für ältere Menschen entwickelt

Das Seniorenportal digital.vital wurde von drei Pilotkommunen unter Beteiligung von ehren- und hauptamtlichen Akteuren sowie der fachlichen Beratung der BAGSO und eines IT-Unternehmens sowie dem Fraunhofer Institut IESE nach und nach entwickelt und erprobt. Zunächst wurden die Anforderungen an ein bedienfreundliches Seniorenportal festgelegt und wünschenswerte Inhalte erarbeitet.

Das Ziel der Pilotkommunen ist es, mit dem Seniorenportal digital.vital „ein selbstbestimmtes Leben älterer Menschen zu fördern“. Außerdem können ihre Familienangehörigen, Nachbarn oder ambulanten Unterstützerinnen und Unterstützer sich dort leichter informieren. Der Aspekt älterer Menschen, die nicht digital unterwegs sind, wurde mitgedacht. Das Seniorenportal ist sehr übersichtlich gestaltet und seniorenfreundlich zu bedienen. Bei der Heranführung von älteren Menschen an die Nutzung von Smartphones oder Tablets hat sich dies bestätigt.

So funktioniert das Seniorenportal digital.vital

Das Seniorenportal digital wurde im Rahmen von IN FORM Deutschlands Initiative gefördert und steht daher als „Open Source“ zur Verfügung.

Es funktioniert webseitenbasiert und nicht als „APP“, um die Schritte „Herunterladen und Installation“ zu vermeiden. Es lässt sich nach Aufrufen der Webseite geräteübergreifend sowohl auf dem Computer, Laptop, Tablet oder Smartphone bedienen, wobei die Nutzung auf dem Tablet ein wenig übersichtlicher ist als auf dem Smartphone. Das Seniorenportal digital.vital ist konfigurierbar und kann daher von Kommunen individuell an ihre Farbcodes und Logos angepasst werden.

Als Open-Source Programm können Kommunen wählen, ob sie das Seniorenportal digital.vital selbst hosten möchten oder den einfachen Weg wählen und den Dienstleister W-AYS GmbH & CO.KG nutzen. W-AYS bietet als IT-Dienstleister das Seniorenportal als „**Software as a Service**“ an. →

„Informiert bleiben - digital, einfach, und sicher.“



Welche Funktionen bietet mir das Seniorenportal?

Anlaufstellen, Vorsorge und mehr

Informationen zu Themen und Anlaufstellen, die je nach Lebenssituation im Alter oftmals an Bedeutung zunehmen, wie z. B. Wohnen im Alter und Pflege



Neuigkeiten

Aktuelle Informationen und Nachrichten aus der Region

Pinnowand

Kontakte mit Gleichgesinnten knüpfen, Ideen für Aktivitäten finden oder selbst Suche-Biete-Anzeigen eintragen



Nachbarschaftstische



Nachbarschaftstische (gemeinsame Mahlzeiten auf nachbarschaftlicher Basis) buchen und auch selbst anbieten

Veranstaltungen

Veranstaltungen für ältere Menschen im Amt Hüttener Berge gesammelt an einem Ort

Kalender

Alle Angebote des Portals in kalendarischer Reihenfolge

Fit und gesund im Alter

Tipps für eine gesunde Lebensweise für Körper, Geist und Seele



Das bedeutet, dass die Kommune keinerlei besondere IT-Ressourcen benötigt, um das Seniorenportal als eigenes kommunenspezifisches Portal betreiben zu können. Lediglich eine Internetverbindung wird benötigt, um das Portal zu nutzen und zu verwalten. Die jeweilige Webadresse (URL) und Zugangsdaten werden durch W-AYS bereitgestellt. Von der Beratung bezüglich der Konfiguration sowie der Vergabe von Rechten zur Füllung der Themenbereiche mit Inhalten unterstützt die Firma W-AYS GmbH & Co. KG. Durch die Vergabe von Rollen und Rechten können das Anlegen und die Pflege von Inhalten von vertrauenswürdigen hauptamtlichen und/oder ehrenamtlichen Akteuren übernommen werden. Die Überwachung der Inhalte, d.h. die Freischaltung obliegt jedoch der zuständigen Person (Organisator) für das Seniorenportal.

Das BAGSO Im Alter IN FORM Team unterstützt Kommunen bei der Etablierung

Das BAGSO Im Alter IN FORM Team unterstützt in Kooperation mit dem IT-Dienstleister W-AYS GmbH & Co. KG interessierte Kommunen gerne bei der Etablierung eines Seniorenportals digital.vital.

Bei Interesse melden Sie sich gern per E-Mail: inform@bagso.de

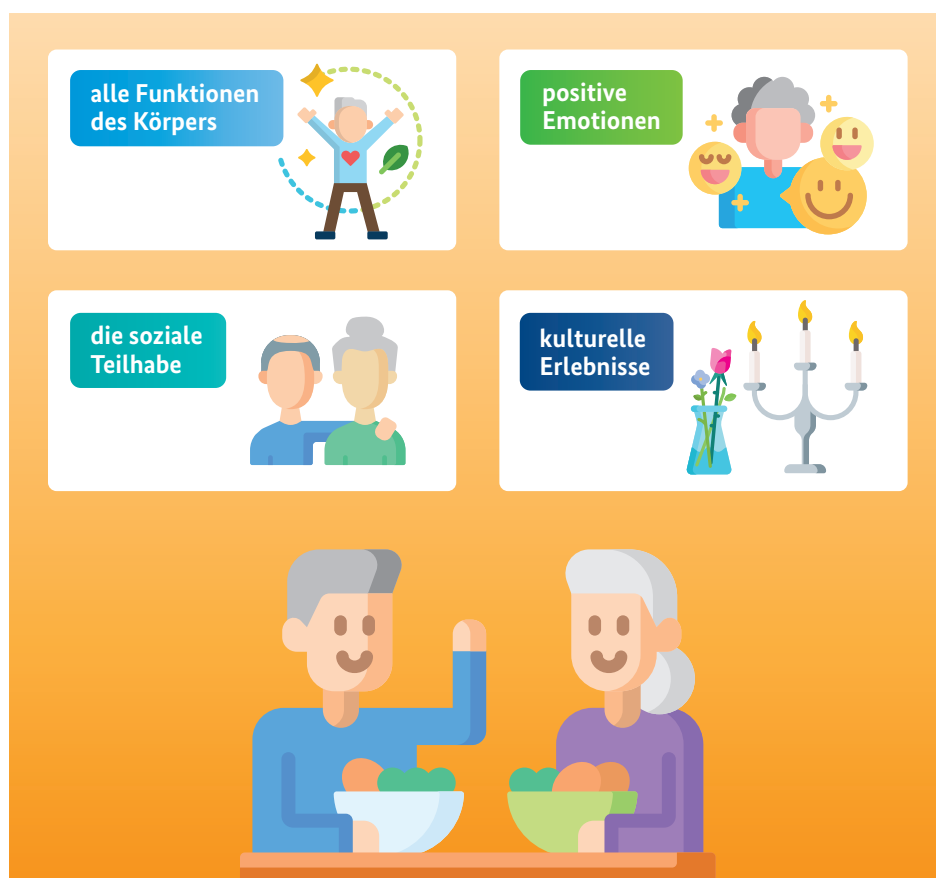
BAGSO Im Alter IN FORM-Team

Wir ermöglichen Ihnen gerne einen Einblick in die Nutzung des Seniorenportals digital.vital und beraten bei der Vorgehensweise auf kommunaler Ebene. Weitere Informationen finden Sie hier.

HTTPS

<https://im-alter-inform.de/angebote/beratung-fuer-kommunen/beratung-zur-einrichtung-des-seniorenportals-digitalvital/>

Ernährung ist entscheidend für:



Angebote für gesunde und nachhaltigere Mahlzeiten für ältere Menschen in den Kommunen anzustoßen und zu fördern, ist eines der wichtigen Ziele des BAGSO-Projekt Im Alter IN FORM.

Bei der Fachtagung am 7. November 2023 in Bielefeld wurde die Frage gestellt, ob es bei der kommunalen Seniorenarbeit eine Neuausrichtung geben muss hinsichtlich der Gesundheitsförderung älterer Menschen. Insbesondere die Förderung von Mahlzeitenangeboten in Gemeinschaft unter Berücksichtigung der Nahrungsmittelauswahl und nachhaltigen Entwicklung auf kommunaler Ebene sollte in den Blick genommen werden.

Aspekt Gesundheit

Eine regelmäßige vollwertige Mittagsmahlzeit in Gemeinschaft kann das Wohlbefinden und die Gesundheit älterer Menschen erheblich steigern. Besonders bei einer warmen Hauptmahlzeit liefert eine große Gemüseportion wertvolle Vitamine, Ballaststoffe, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Eine kleine Portion Milchprodukte, Fisch, Fleisch oder Eier sorgt für hochwertiges Eiweiß. Aber auch Hülsenfrüchte liefern Eiweiß. Mit einem Stück Obst als Dessert gibt es nochmals extra Vitamine & Co. →

Die 10 Regeln der DGE helfen ohne großes Vorwissen täglich das Richtige zu essen und zu trinken. Auch kleine Schritte der Optimierung des täglichen Speiseplans bringen gesundheitliche Verbesserungen, z.B. eine bessere Verdauung mit Hilfe von Ballaststoffen oder eine gute Denkleistung durch ausreichend Flüssigkeit. Eine optimierte Ernährung hat Einfluss auf viele wichtige Körperfunktionen, hilft beim gesund Älterwerden und der Erhaltung der Selbstständigkeit.

Aspekt umweltbewusstes Handeln



Wer die 10 Regeln der DGE für Angebote beachtet, d.h. regionale und saisonale Lebensmittel bevorzugt, hoch verarbeitete Lebensmittel vermeidet, auf Tierwohl achtet und weniger Fleisch- und Wurstwaren einplant und einkauft, unterstützt die nachhaltige Entwicklung. Ein durchdachter Einkauf und die sachgemäße Vorratshaltung vermeiden Lebensmittelverderbnis und Lebensmittelverschwendung. Unterm Strich muss das nicht teurer sein.

Warum sollten Aspekte der Nachhaltigkeit bei den Mahlzeitenangeboten beachtet werden? Die Gründe liegen auf der Hand: Immerhin stammen bis zu 30 % der Treibhausgas-Emissionen und 70 % des Frischwasserverbrauchs aus der Lebensmittelproduktion. Alle Akteure die Mahlzeitenangebote mitgestalten und alle die Zuhause Mahlzeiten zubereiten, können einen wichtigen Beitrag leisten, Mahlzeiten- und Getränkeangebote nachhaltiger zu gestalten.

Das Thema umweltbewusst handeln ist älteren Menschen nicht fremd: Früher hatten viele einen Garten zur Selbstversorgung, der Speiseplan richtete sich nach dem regionalen und saisonalen Angebot. Fleisch und Wurst gab es eher nur am Wochenende, zu Trinken gab es Wasser aus dem Hahn. Und Lebensmittel wurden grundsätzlich nicht weggeworfen.



Mit Omas Rezepten wie Pellkartoffeln mit Kräuterquark, Gemüseintopf quer durch den Garten, Grießauflauf mit Früchten und viele mehr, werden daher nicht nur Erinnerungen geweckt, die Gerichte sind meistens gesund & nachhaltig. Nur bei der Zubereitung darf es etwas fettärmer sein, da ältere Menschen einen geringeren Energiebedarf haben.

Finden die Mahlzeiten in Gemeinschaft statt, können auch Ressourcen (z.B.: Strom, kostengünstiger Einkauf) geschont werden.

Auf der Tagung stellte Eva Zovko, Leiterin des Bundeszentrums für Ernährung (BZfE), in ihrem Vortrag die **Planetary Health Diet** vor. Es handelt sich dabei um einen Plan für eine weltweite gesunde und nachhaltige Ernährungsweise, die die Gesundheit der Menschen und des Planeten schützen kann.



Aspekt soziale Teilhabe

In der Gemeinschaft sind Genuss und Freude beim Essen noch ausgeprägter. Wenn Akteure der Seniorenarbeit in Kommunen ältere Menschen zu einem gemeinsamen Mittagstisch zusammenbringen, dann bedeutet das soziale Teilhabe, aber auch die Förderung der Gesundheit durch eine vollwertige Mahlzeit sowie positive Emotionen. Dies ist insbesondere bei Alleinlebenden und Menschen mit kleinem Budget sehr wichtig. Angebote für warme Hauptmahlzeiten im nahen Wohnumfeld der älteren Menschen sollten daher fester Bestandteil der kommunalen Seniorenarbeit sein.

Diese Angebote unter dem Motto „Gemeinsam schmeckt's am besten“ können entweder als Mittagstisch eines Trägers angeboten werden oder Privatpersonen, die Spaß daran haben für andere zu kochen, laden zu Nachbarschaftstischen ein.

Fazit: Gesundheit und Nachhaltigkeit passen bestens zusammen.

BAGSO Im Alter IN FORM Team

Aktuelle Hintergrundinformationen und Empfehlungen

für die Gesundheit älterer Menschen

Schulungsangebote für Akteure in der Seniorenarbeit



Basisschulungen

Basisschulung für Menschen mit
Zuwanderungsgeschichte

IN FORM MitMachBox

Aufbauschulungen

Mittagstisch

Weiterbildungsschulungen

Bewegungstreffleitung

Kostenlose Schulungsangebote für Akteurinnen und Akteure in der Seniorenarbeit

Themen und Empfehlungen für eine gesunde Ernährung sind derzeit hoch im Kurs. Was darf, was sollte man denn tatsächlich essen, um Körper und Geist fit zu halten? Wie sieht es mit der Bewegung aus? Wie kann ich ältere Menschen zu mehr Bewegung motivieren, um Stürzen vorzubeugen und länger selbständig zu bleiben? Dies sind Fragen, die in kostenlosen Schulungen für Verantwortliche, sowie Akteurinnen und Akteure in der Seniorenarbeit gemeinsam beantwortet werden.

Die Geschäftsstelle Im Alter IN FORM bietet Trägern und Organisationen sowie Kommunen eintägige Weiterbildungsveranstaltungen für ehren- und hauptamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter an.





Die **Basisschulung umfasst die Themen:**

- Bedeutung einer gesunden Lebensweise zur Förderung des Wohlbefindens
- konkrete Tipps für ausgewogene Mahlzeiten und
- Anregungen, um im Alter fit zu bleiben durch regelmäßige Bewegung

Gemeinsam wird diskutiert und aktiv ausprobiert, wie die Empfehlungen der Fachgesellschaften in der Seniorenarbeit umgesetzt werden können.

Eine **modifizierte Basisschulung** wird auch speziell für Akteurinnen und Akteure im Aufgabenbereich ältere Menschen mit Migrationshintergrund angeboten.



In der **Aufbauschulung** wird erörtert und dargestellt wie

- die Mahlzeiten speziell für Menschen mit Demenz gestaltet werden können
- korrekte Mund- und Zahnpflege gelingt und welche Auswirkungen sie auf die Gesundheit hat
- Nahrungsergänzungsmittel einzuordnen sind.

Abschließend zeigen die Teilnehmenden auf, wie sie ihre Erkenntnisse in der Praxis umsetzen möchten.

Die **Weiterbildungsschulungen** richten sich an Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Verpflegungsbereich von stationären Senioren- und Pflegeeinrichtungen.



Die **IN FORM MitMachBox-Schulung** richtet sich an Leiterinnen und Leiter von Seniorengruppen.

- Der inhaltliche und methodische Aufbau der IN FORM-MitMachBox wird erläutert.
- Möglichkeiten, wie Themen zur Ernährung und Bewegung praxisnah und attraktiv mit älteren Menschen erörtert werden können, werden von den Teilnehmenden ausprobiert.





Die **Mittagstisch-Schulung** wendet sich an Akteure von Organisationen oder Träger der Seniorenarbeit, die ein neues Mittagstisch-Angebot in einem öffentlich zugänglichen Raum aufbauen oder ein bestehendes verbessern möchten. Diskutiert werden:

- welche große Bedeutung gemeinsame Mahlzeiten für älter Menschen haben
- wie die Planung und Gestaltung der Mahlzeiten zur Förderung der Gesundheit beitragen können
- welche verschiedenen Organisationsformen machbar sind und
- wie man ältere Menschen zur Teilnahme motivieren kann.



Leitung eines Bewegungstreffs: Dieses zweitägige Schulungsangebot richtet sich an Aktive, die Bewegungsangebote für ältere Menschen im Freien anbieten möchten. Die Teilnehmenden werden darin geschult

- ältere Menschen zur Bewegung zu motivieren, einfache Bewegungsübungen mit Seniorengruppen durchzuführen
- die Bedeutung von Bewegung, nährstoffreicher Ernährung und sozialer Teilhabe für das Wohlbefinden und die Lebensqualität älterer Menschen zu vermitteln.

Voraussetzung für die Durchführung der Schulung ist eine feste Ansprechperson in der Verwaltung oder in einer Organisation, z.B. einem Wohlfahrtsverband, die als Kümmerin/Kümmerer rund um das Angebot zur Verfügung steht.

Vertiefende Inhalte und Informationen zur Schulungsorganisation sind auf der [Webseite](#) zu finden.

Beratungsangebot zur Etablierung von Nachbarschaftstischen

Nachbarschaftstische sind Mahlzeitenangebote für ältere Menschen von Gastgeberinnen und Gastgeber im privaten Zuhause. Akteurinnen und Akteure, die Interesse haben Nachbarschaftstische in Ihrem Ort aufzubauen, erfahren:

- welche Aspekte bei der Durchführung von einem Nachbarschaftstisch zu berücksichtigen sind
- welche Varianten möglich sind und wie man Damen und Herren, die gerne kochen und sich engagieren wollen, für einen Nachbarschaftstisch gewinnen kann. Weitere Informationen finden Sie [hier](#).

BAGSO Im Alter IN FORM Team



der Plattform für Ernährung und Bewegung (peb)

Eva Breitbach

Plattform für Ernährung
und Bewegung (peb)



Alle Informationen zum
Projekt unter



www.diekuechenpartie.de

Die Küchenpartie mit peb: Kochen verbindet Generation

In Deutschland sind Einsamkeit und soziale Isolation stark verbreitet.

Auf gesellschaftlicher Ebene braucht es also Angebote, die dieser Entwicklung entgegenwirken. Genau hier setzt das generationsübergreifende Projekt Die Küchenpartie mit peb an – denn gemeinsames Kochen und Essen wirkt sich positiv auf das soziale Miteinander aus. Darüber hinaus stärkt das Projekt auch die Ernährungskompetenz. Die Küchenpartie mit peb wird vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) im Rahmen des Nationalen Aktionsplans IN FORM gefördert und von der Plattform Ernährung und Bewegung (peb) entwickelt und durchgeführt. Unter dem Motto „Zusammen lecker kochen“ bereiten Kinder und Jugendliche mit älteren Menschen ausgewogene Gerichte zu und lernen dabei miteinander. Für dieses Generationenkochen hat das Projekt in seiner Pilotphase einen Leitfaden entwickelt und an 16 Standorten in Deutschland mit Erfolg erprobt.

Ein Grund, das Projekt nun mit einer zweiten zweijährigen Förderphase fortzusetzen! Dabei liegt der Fokus jetzt auf Organisationen und Kommunen mit dem Ziel, die Küchenpartie langfristig in den eigenen Strukturen zu verankern. Dafür bietet das Projektteam kostenfreie Schulungen im Küchenpartie-Konzept an und berät und begleitet die Umsetzung der Kochaktionen – von der Organisation über die Teilnehmendenakquise bis hin zur Durchführung. Kommunen und Organisationen, die an der Implementierung der Küchenpartie mit peb interessiert sind, können sich beim Projektteam melden oder sich für die kostenfreien Schulungen im Januar 2024 anmelden.



der Vernetzungsstelle Seniorenernährung Schleswig-Holstein

Hier geht es direkt zu dem Film.



Kurzfilm „Ernährung im Alter: Hilfsmittel für mehr Freude beim Essen“ auf Youtube

Der Film der Vernetzungsstelle Seniorenernährung Schleswig Holstein präsentiert eine Vielzahl von Hilfsmitteln, die älteren Menschen das Essen und Trinken erleichtern. Der Film zeigt, wie diese Hilfsmittel die Selbstständigkeit und Unabhängigkeit älterer Menschen fördern und ihnen ermöglichen, ihre Mahlzeiten ohne Einschränkungen (wieder) zu genießen.

Hier geht's zum Podcast.



Podcast-Folge „Ernährung und Armut“ vom Groschendreher Kieler Bündnis gegen Altersarmut e.V. mit der DGE

Der Verein [Groschendreher – Kieler Bündnis gegen Altersarmut e.V.](#) wird von der Techniker Krankenkasse und der Stadt Kiel gefördert. Ziel ist allen älteren Menschen in Armut ein gesundes Leben durch Zugänge zu Versorgungssystemen zu ermöglichen und somit deren soziale Teilhabe zu erhöhen. Der Verein informiert in einem Podcast über seine aktuellen Tätigkeiten, In der achten Podcastfolge berichtet Dr. Petra Schulze-Lohmann, Projektleiterin der Vernetzungsstelle Seniorenernährung SH, über Ernährung bei geringem Einkommen.

dem Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB)

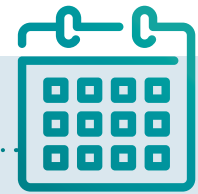
Weitere Informationen



<https://www.dosb.de/sonderseiten/news/news-detail/news/neue-bewegungslandkarte>

Bewegungslandkarte (BeLa) ist Online

Mit der [Bewegungslandkarte](#) können die rund 87.000 Sportvereine in Deutschland erstmals ihre vielfältigen Angebote an einer zentralen Stelle online sammeln und zur Verfügung stellen. Interessierte haben so die Möglichkeit, auf nutzerfreundliche Weise passende Angebote in ihrer Umgebung zu finden und auszuwählen. Durch die Bündelung der vielfältigen Maßnahmen der Sportvereine an einem Ort soll der Zugang zum Sport für Menschen in ganz Deutschland erleichtert werden. Die Bewegungs- bzw. Sportangebote sind verschiedenen Altersgruppen zugeordnet.



TERMINE

Online-Seminar zur Guten Hygienepraxis für Engagierte in der Seniorenarbeit

Vernetzungsstelle Seniorenernährung Rheinland-Pfalz


28. November 2023 von 17.00 Uhr bis 19.00 Uhr

Langsam nähert sich die Advents- und Weihnachtszeit – und endlich ist es wieder Zeit für gemeinsame, gemütliche Adventsnachmittage mit z.B. Plätzchenbacken, Kochen und Genießen!

Wenn Sie ein solches Angebot für die Seniorinnen und Senioren in Ihrer Region planen, müssen auch einige Hygieneregeln eingehalten werden. Da Seniorinnen und Senioren zur besonders gefährdeten Gruppe gehören, ist die Lebensmittelsicherheit hier besonders wichtig. Kleine Unachtsamkeiten oder der nicht sachgemäße Umgang mit Lebensmitteln können bereits gravierende Folgen haben.

Damit Sie gut gewappnet sind, um den Seniorinnen und Senioren ein sicheres und genussvolles Angebot zu ermöglichen, bietet die Vernetzungsstelle Seniorenernährung Rheinland-Pfalz am 28.11.2023 um 17.00-19:00 Uhr ein kostenfreies Online-Seminar bundesweit an. Dieses beinhaltet unter anderem auch die Wiederholungsbelehrung nach dem § 43 Infektionsschutzgesetz (IfSG).

Weitere Informationen und Anmeldung unter

 <https://www.fze.rlp.de/Seniorenernaehrung/Termine/DLR08029>

Kontakt:

Vernetzungsstelle
Seniorenernährung
Rheinland-Pfalz
Theresa Lehnen
Tel.: 02602/9228-1162
seniorenernaehrung
@dlr.rlp.de





TERMINE

Gemeinsam schmeckt's am besten – so kann's gehen.

Mittags- und Nachbarschaftstische gesund und nachhaltig gestalten

16. Januar 2024 von 10.00 Uhr bis 12.30 Uhr

Unter Leitung des BAGSO-Projektes Im Alter IN FORM und der Deutschen Gesellschaft für Ernährung werden aufgezeigt:

- warum Akteurinnen und Akteure der Seniorenarbeit eine Mitverantwortung haben, älteren Menschen ausgewogene Mahlzeiten in Gemeinschaft zu ermöglichen
- die Bedeutung von ausgewogenen und nachhaltigen Mahlzeiten für die Erhaltung der Gesundheit älterer Menschen und unserer Umwelt
- welche Aspekte bei der Planung und Angeboten von gesunden Mahlzeiten für ältere Menschen berücksichtigt werden sollen und
- wie unter verschiedenen Bedingungen Mittagstische und/oder Nachbarschaftstische im Wohnumfeld älterer Menschen angeboten werden können.

Impressum

Herausgeber

BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V.

Geschäftsstelle im Alter IN FORM

Noeggerathstraße 49

53111 Bonn

E-Mail: inform@bagso.de

www.im-alter-inform.de

Redaktion

Anne von Laufenberg-Beermann,

Projektleiterin Geschäftsstelle

Im Alter IN FORM;

Gabriele Mertens-Zündorf,

Projektreferentin

Gestaltung und Satz

GDE | KOMMUNIKATION

GESTALTEN

Programm und Anmeldung



<https://im-alter-inform.de/angebote/schulungen/digitale-workshops/modul-8/>

Online
Seminar



Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

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.