

Im Alter IN FORM – IM FOKUS



Im Alter IN FORM
Newsletter
Ausgabe 1 | 2022

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

INHALT

Editorial	Projekt Im Alter IN FORM – Wohlbefinden älterer Menschen mit besonderen Bedarfen fördern	2
Erfahrungsberichte	LebensgestAlter – gesund alt werden im Landkreis Trier-Saarburg	4
	Interkulturelle Seniorenarbeit der Arbeiterwohlfahrt Region Hannover	6
	Rückblick auf drei Jahre Kommunenberatung	8
Fokus-Thema	Corona-Pandemie: Besondere Einsamkeit und Herausforderungen für Menschen mit russischen Wurzeln	10
Erfahren von ...	Vernetzungsstellen Seniorenernährung und vergleichbare Institutionen	12
Termine	Regionale Fachtagungen Qualifizierungslehrgang Digitale Workshops	14
Impressum		15

Projekt Im Alter IN FORM –

Wohlbefinden älterer Menschen mit besonderen Bedarfen fördern

Dr. Cornelia Geukes

Projektleitung

Im Alter IN FORM



Grundlagen der Kommunenberatung

Der 7. Altenbericht drückt mit seinem Titel „Sorge und Mitverantwortung in der Kommune – Aufbau und Sicherung zukunftsfähiger Gemeinschaften“ aus, welche besondere Verantwortung der kommunalen Ebene bei der Bewältigung des demografischen Wandels zukommt. Der Aktionsradius von Seniorinnen und Senioren wird kleiner als dies bei Jüngeren der Fall ist und mehr und mehr wird die eigene Wohnung der Lebensmittelpunkt und bekommt damit eine besondere Bedeutung. Die Versorgung des täglichen Bedarfes findet möglichst in der unmittelbaren Wohnumgebung statt.

Auch (gesundheitsbezogene) Dienstleistungen werden möglichst in diesem nahen Umfeld in Anspruch genommen. Das unterstreicht, dass Teilhabe und Lebensqualität im Alter nicht an bundesweit geregelte Strukturen gebunden sein darf, sondern die kommunale Infrastruktur und kommunale soziale Netze am Wohnort so gestaltet werden müssen, dass sie von älteren Menschen niedrigschwellig in Anspruch genommen werden können. Gleichzeitig bedeutet dies, dass Rahmenbedingungen, die Einfluss nehmen auf die Gesundheit und die Lebensqualität, gesundheitsförderlich gestaltet werden müssen. Kommunen haben also die Aufgabe, Bedingungen zu schaffen die verhältnispräventiv wirken, damit ältere Menschen überhaupt die Möglichkeit haben, ihr Verhalten gesundheitsförderlich ausrichten zu können.

Obwohl Seniorenarbeit für Kommunen keine Pflichtaufgabe darstellt, haben viele Kommunen bereits gute Angebote zur sozialen Teilhabe und Gesundheitsförderung integriert. Jedoch fehlt hier oftmals die strukturelle Einbettung in kommunale Abläufe, wie z.B. das Einsetzen eines Seniorenbeirates oder einer/s Seniorenbeauftragten.

Nichtsdestotrotz leben viele Bereiche kommunaler Arbeit sehr stark vom ehrenamtlichen Engagement – nicht zuletzt aus der älteren Generation selbst. Ergänzt sei noch: Kosten können minimiert werden, indem Angebote besser auf den Bedarf älterer Menschen abgestellt und aufeinander abgestimmt werden; durch eine gute Vernetzung sind Angebote optimierbar und Synergien nutzbar. →



Das BAGSO-Projekt „Im Alter IN FORM – Wohlbefinden älterer Menschen mit besonderen Bedarfen fördern“ finanziert vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft im Rahmen des Nationalen Aktionsplans IN FORM reagiert auf diese Situation, indem es an dem im 7. Altenbericht formulierten politischen Auftrag an die Kommunen ansetzt. Es versucht, diese Aufforderung für Kommunen im Bereich der Gesundheitsförderung zu „übersetzen“, sie dafür zu sensibilisieren und ihnen aktive Unterstützung zu gewähren. Das Projekt versteht sich als Angebot an Kommunen zur aktiven Gestaltung des demografischen Wandels, wobei der Schwerpunkt auf der Gesundheitsförderung für ältere Menschen mit den drei Themenbereichen Ernährung, Bewegung, soziale Teilhabe liegt. Ein besonderer Fokus wird hierbei auch auf Menschen mit Einsamkeitsgefühlen, geringem Einkommen und Zuwanderungsgeschichte gelegt. Da viele Kommunen damit Neuland betreten, besteht die entscheidende Funktion dieses Projektes darin, einen Prozess der Gesundheitsförderung auf kommunaler Ebene anzuregen und den Akteurinnen und Akteuren die dafür erforderlichen Informationen, Fertigkeiten und langfristig Hilfe zur Selbsthilfe zu geben.

Dabei begleiten speziell geschulte Fachberaterinnen die kommunalen Akteure durch einen partizipativen Prozess der Gesundheitsförderung für ältere Menschen.



LebensgestAlter –

gesund alt werden im Landkreis Trier-Saarburg



Paula Orlt

Fachstelle Gesundheitsförderung und Prävention des Landkreis Trier-Saarburg

Gesund alt werden – das ist ein Wunsch, den wir alle haben. Doch wie kann es gelingen, auch bis ins hohe Alter gesund und selbstständig zu bleiben? Diesen Herausforderungen stellt sich LebensgestAlter, das neue Projekt der Fachstelle Gesundheitsförderung und Prävention des Landkreises Trier-Saarburg.

LebensgestAlter
gesund alt werden

HTTPS

<http://www.hdg-trier.de/lebensgestalter-gesund-alt-werden/>

Ziele von LebensgestAlter – gesund alt werden

- Erhalt von körperlicher Mobilität und Selbstständigkeit
- Soziale Teilhabe
- Steigerung der Lebensqualität
- Informationsaustausch und Wissensvermittlung

Die Idee zum Projekt ist bereits Ende 2019 während der Tagung **Die Gesundheit älterer Menschen in Kommunen kreativ gestalten** des Projektes „Im Alter IN FORM“ der BAGSO entstanden. Der Ansatz, die Multiplikatorinnen, Multiplikatoren und Ehrenamtlichen vor Ort durch Beratungs- und Schulungsangebote zu stärken und zu unterstützen, ist bei der Maßnahmenplanung eingeflossen.





Gestartet ist das Projekt im Mai 2021. Im Juli wurden in Kooperation mit der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. und dem Mehrgenerationenhaus Saarburg bereits 14 ehrenamtliche Bewegungsbegleiterinnen und Bewegungsbegleiter im Landkreis geschult. Durch die neuen Bewegungsbegleiterinnen und Bewegungsbegleiter soll der Aufbau von niedrigschwelligen und kostenfreien Bewegungsangeboten für ältere Menschen in der Gemeinde unterstützt werden.

In der weiteren Projektlaufzeit sind die Durchführung der BASGO-Basis-Schulung und Infoveranstaltungen zu den Themen Digitalisierung und Sturzprophylaxe geplant. Diese und weitere Maßnahmen werden in Netzwerkgruppen und mit den Akteuren und Akteurinnen in den Verbandsgemeinden erarbeitet, um bedarfs- und zielgruppengerechte Angebote zu entwickeln.

Das Projekt wird gefördert durch die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen im Rahmen des GKV-Bündnisses für Gesundheit www.gkv-buendnis.de.

Ansprechpartnerinnen:

Fachstelle Gesundheitsförderung und Prävention des Landkreis
Trier-Saarburg

Paula Orlt

Tel.: 0651-43622147

Mail: info@hausdergesundheit-trier.de

Sabine Becker

Tel.: 0651-715513

Mail: gesundheitsfoerderung@trier-saarburg.de

Projektförderung:

Die Förderung erfolgt durch die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen im Rahmen des GKV-Bündnisses für Gesundheit.

Projektlaufzeit:

Mai 2021 bis April 2025

Interkulturelle Seniorenarbeit

der Arbeiterwohlfahrt Region Hannover

Fatma Taspunar

AWO Region Hannover e.V.

Der Aufgabenbereich „Interkulturelle Seniorenarbeit“ startete als das Projekt „Alte Migranten“ im Jahr 1994 und existiert als ein Teil des Fachbereiches „Seniorenarbeit“ seither bei der AWO-Region Hannover e.V.

Die Schwerpunkte der Arbeit liegen in erster Linie darin, Möglichkeiten der sozialen Teilhabe für Seniorinnen und Senioren mit Migrationshintergrund zu schaffen.



<https://www.awo-hannover.de/>

In der Interkulturellen Begegnungs- und Beratungsstätte, die seit dem Jahr 2000 besteht, gibt es neben regelmäßig stattfindenden Sprechstunden für Einzelgespräche, noch die Möglichkeit für die Besucherinnen und Besucher in verschiedenen Gruppen zusammen zu kommen. Zur Zeit treffen sich Seniorinnen und Senioren aus über 10 Ländern in der Begegnungsstätte der AWO-Hannover.

Die Zusammensetzung dieser Gruppen kann sich an der Muttersprache (türkisch, bosnisch, serbisch, kroatisch, russisch, persisch) oder an gemeinsamen Interessen orientieren. Die gemeinsame Sprache in den Hobbygruppen wie Mal- und Kreativgruppe, Erzählcafé, Deutschkonversation, Sportgruppe oder die Schachgruppe ist deutsch.

Während der offenen Sprechstunden, wurde deutlich, dass viele Ratsuchende geringe Renten beziehen und daher auf Grundsicherungsleistungen angewiesen sind. Vor diesem Hintergrund ziehen sich einige von der Gesellschaft zurück. Sie vereinsamen immer mehr und verspüren auch keine Lust mehr, für sich gesunde Speisen zuzubereiten. Auf der anderen Seite reicht bei einigen auch das Geld zum Monatsende nicht, um gesunde Lebensmittel einzukaufen. So oder so, ungesunde Ernährung ist vorprogrammiert. Um diesem Trend entgegenzuwirken wurde das Projekt „Interkultureller Mittagstisch“ konzipiert. Dank der freundlichen Unterstützung des Helmut und Berti Hohlweg Stifter-Fonds der Hannoverschen Bürgerstiftung konnte das Projekt 2013 realisiert werden. Seitdem wird jeden Freitag – vor Corona – für bis zu 30 Gäste ein Mittagessen frisch zubereitet. →



Das Team besteht aus fünf ehrenamtlichen Köchinnen, Köchen und der hauptamtlichen Mitarbeiterin, wobei pro Woche abwechselnd immer drei dabei sind. Sie haben deutsche, kroatische, iranische und türkische Wurzeln, die sich selbstverständlich in den Speisen widerspiegeln. Seit nunmehr acht Jahren sorgen sie dafür, dass jeden Freitag um 12:30 Uhr ein vollwertiges, schmackhaftes Mittagessen auf dem Tisch steht.



Für das Wohlbefinden gehört neben Essen in der Gesellschaft auch Bewegung an der frischen Luft dazu.

Dass Bewegung gesund ist, ist allen klar; nur sich aufraffen und raus zu gehen fällt vielen alleine schwer. Daher wurde das Projekt „Seniorinnen in Bewegung“ konzipiert, das Dank der Ricarda und Udo Niedergerke-Stiftung auch realisiert werden konnte.

Mit dem Projekt soll den Frauen die Möglichkeiten an die Hand gegeben werden, ihre Mobilität so lange wie möglich zu erhalten und sich mit dem eigenen Gesundheitszustand auseinandersetzen. Im Vordergrund stehen dabei die Bewegung an der frischen Luft und die gesunde Ernährung.

Die Gruppe hat unter der Leitung von zwei Honorarkräften gemeinsam Fitnessparcours und Parkanlagen in Hannover erkundet, neue Bewegungsräume kennengelernt und sich über gesunde Ernährung ausgetauscht.

Bei schlechtem Wetter standen Gymnastik- und Entspannungsübungen oder auch Brettspiele in der AWO Begegnungsstätte auf dem Programm.

Mit dem positiven Gruppenerlebnis und den vielen Anregungen haben die Teilnehmerinnen ein gutes Rüstzeug erhalten, um die eigene Gesundheit zu stärken. Sie tun damit etwas für ihren Körper und ihre Seele.

Kontakt:

Fatma Taspunar | fatma.taspunar@awo-hannover.de

Rückblick

auf drei Jahre Kommunenberatung

Dr. Cornelia Geukes

Projektleitung

Im Alter IN FORM

Die erste Im Alter IN FORM-Projektphase endete am 30.6.2021 und lässt trotz erschwelter Bedingungen während der Pandemie einen erfolgreichen Rückblick zu. Anknüpfend an vorangegangene BAGSO-Initiativen ging es vor allem darum, Kommunen für das Thema „Gesundheitsförderung älterer Menschen“ zu sensibilisieren und in einem Prozess zum Aufbau gesundheitsförderlicher Angebote vor Ort zu begleiten.



Um dies umzusetzen, wurden externe Fachberaterinnen intensiv durch ein gesondertes Schulungskonzept in das Thema eingearbeitet.

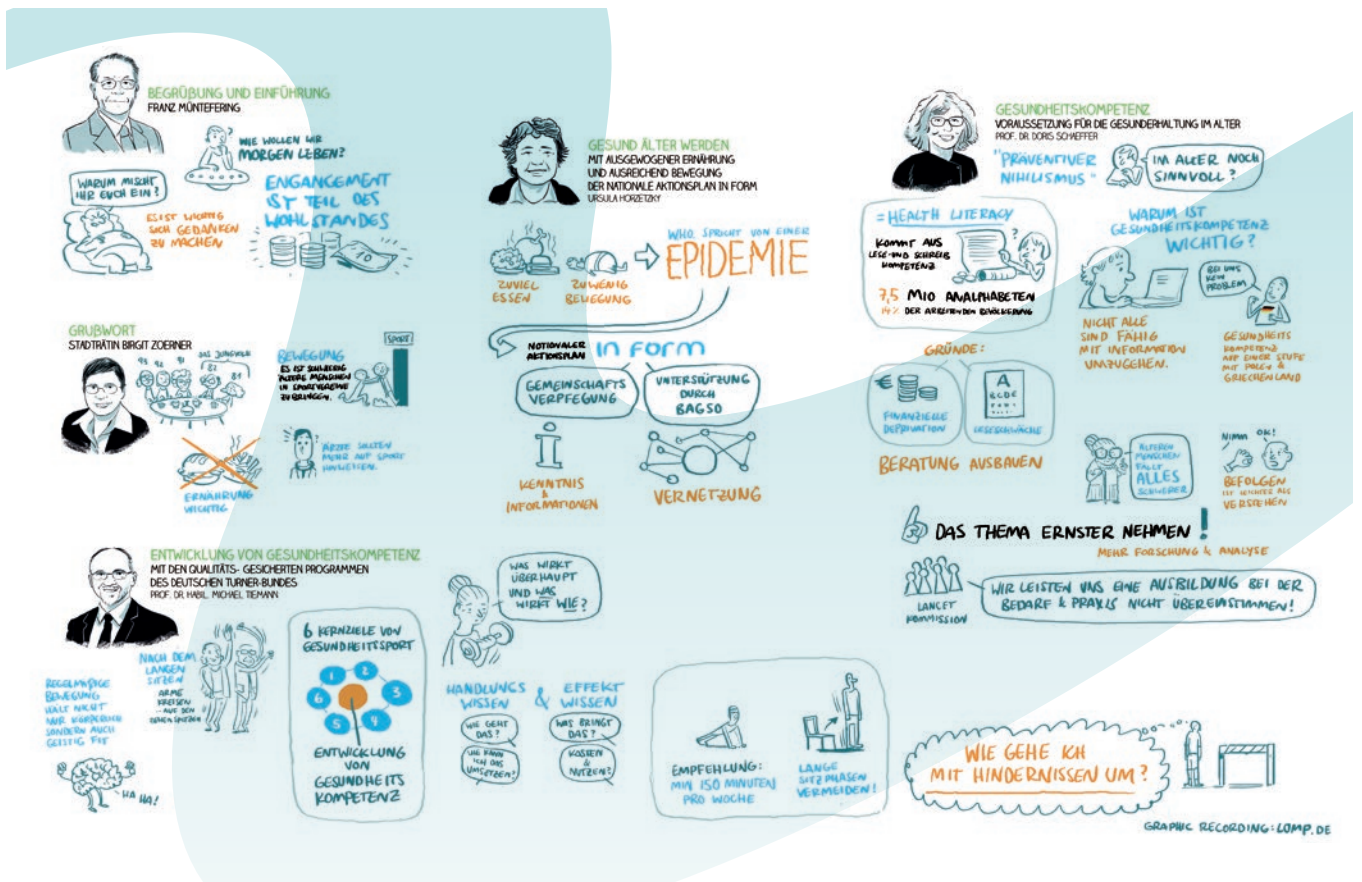


Die Nachfrage der Kommunen war groß und so vielfältig, dass sich ein sehr breit gefächertes Spektrum hinsichtlich ihrer Ausgangs- und Rahmenbedingungen, ihrer Ziele, der inhaltlichen Schwerpunkte und Umsetzungsmodalitäten zeigten. Die Beraterinnen leisteten unter Verwendung verschiedener Instrumente (insbes. Einsetzen einer Kümmerin bzw. eines Kümmerers, Bildung einer Steuerungsgruppe sowie Durchführung von Werkstattveranstaltungen) großartige Starthilfe. Sie unterstützten die Akteurinnen und Akteure schrittweise, das Heft des Handelns möglichst schnell selbst in die Hand zu nehmen. So konnten Kommunen ihrer politischen Verantwortung und Aufgabenstellung aus dem 7. Altenbericht im Bereich der Gesundheitsförderung für ältere Menschen besser nachkommen. Wichtig war es aufzuzeigen, dass der beratungs- und begleitorientierte Unterstützungsansatz unter unterschiedlichen Bedingungen greift, weil er situationsbezogen und flexibel anwendbar ist. In einem partizipativen Prozess wurden das Zusammenführen der relevanten Akteurinnen und Akteure, eine Netzwerkbildung und damit die Schaffung nachhaltiger Strukturen gestärkt. Die drei BAGSO-Themen Ernährung, Bewegung und soziale Teilhabe zur Förderung des Wohlbefindens und der Lebensqualität waren selbstverständlich dabei im Fokus. Die konkrete Angebotssituation gestaltete sich jedoch von Kommune zu Kommune unterschiedlich.



Grundsätzlich ist die von den Fachberaterinnen eingebrachte inhaltliche, methodische und soziale Kompetenz hervorzuheben, die maßgeblich dazu beigetragen hat, dass eine positive Bilanz der kommunalen Projektarbeit gezogen werden konnte.





Resümierend kann festgehalten werden, dass das Wissen, die Motivation und die erworbenen Kompetenzen in den Kommunen zu einer Aufbruchsstimmung geführt haben und damit Prozesse in Gang gesetzt wurden. So haben Akteurinnen und Akteure zusammengefunden, gemeinsame Interessen und Ziele ausgelotet und können nunmehr ihre Kräfte bündeln.



Durch die Bündelung von Ressourcen, das Schaffen von Verantwortlichkeiten, die strukturelle Verankerung der Prozesse und nicht zuletzt durch das große Engagement und die Kreativität aller Beteiligten sind auch wichtige Grundlagen zur nachhaltigen Etablierung der Gesundheitsförderung für ältere Menschen geschaffen worden.

Die BAGSO wurde als seriöser, vertrauenswürdiger Partner be- und anerkannt und wird auch weiterhin unterstützend in Kommunen aktiv sein, die gesundheitsförderliche Angebote für Seniorinnen und Senioren gestalten möchten.

Corona-Pandemie:

Besondere Einsamkeit und Herausforderungen für Menschen mit russischen Wurzeln

Yulia Grishakov (M.A.)

Koordinatorin für Seniorenarbeit des Bundesverbandes Russischsprachiger Eltern e.V. (BVRE)



<https://www.bvre.de/index.php>

Seit vielen Jahren engagiert sich der Bundesverband russischsprachiger Eltern e.V. im Bereich der Senioren- und Seniorinnenarbeit sowohl in den Projekten für Multiplikatorinnen und Multiplikatoren, die mit älteren Menschen arbeiten, als auch gezielt in den Projekten für ältere Menschen selbst. Gesundheitsprävention, Themen rund um Demenz, Gedächtnistraining, Generationendialoge und Wahrung der Erinnerungskultur sind nur die wenigen Themen, denen sich der Bundesverband widmet.

Die Inklusion von rund 90 russischsprachigen NS-Opfern in sieben Städten Deutschlands durch ehrenamtliches Engagement und Generationendialog gehört zum Tätigkeitsbereich des BVRE e.V. seit sechs Jahren. Im Projekt, das von der Stiftung „Erinnerung, Verantwortung und Zukunft“ finanziert wird, werden die Lebensqualität älterer Menschen durch Modelle für eine würdevolle Betreuung und Pflege oder durch gesellschaftliche Teilhabe, Würdigung und Anerkennung verbessert sowie Verantwortungsbewusstsein von Politik und Gesellschaft für die Belange älterer Menschen und Mobilisierung von Hilfsbereitschaft für die Zielgruppe gestärkt.




Die pandemische Lage der letzten 1,5 Jahre offenbarte die bereits vorhandenen Schwierigkeiten, die sich in dieser Zeit sogar zu schwerwiegenden Problemen der sozialen Isolation im Alter entwickelt haben. Der Mensch ist ein soziales Wesen, der sich bei Ausgrenzung bzw. Isolation einsam und krank fühlt. Die Aufrechterhaltung der sozialen Kontakte erschwerte sich während der Lockdowns durch die fehlende Digitalisierung der Senioren und Seniorinnen und durch das Nichtvorhandensein von nutzbaren Endgeräten. Die größte Herausforderung für die im Projekt tätigen Ehrenamtlichen war und ist, mit den Überlebenden über das Telefon in Kontakt zu bleiben, oft rund um die Uhr ein „offenes Ohr“ für deren Sorgen und Ängste zu haben, Ansprechpartner und Ansprechpartnerinnen in Fragen der gesundheitlichen Aufklärung und zu Fragen der Impfung gegen das Virus zu sein.

Der Verlust der gesellschaftlichen Strukturen, Isolation, die Angst um die eigene Gesundheit und die Hilflosigkeit können bei den älteren Menschen mit Migrationserfahrung Traumata durch eigene Erfahrungen hervorrufen. Das Sprechen über Tod und Traumaerfahrungen stellten und stellen viele im Projekt tätigen Ehrenamtlichen oft vor schwierige Aufgaben: Wie redet man über Tod? Worauf soll man achten? Wie verhält es sich mit eigener Reflexion und eigener psychischer Gesundheit im Umgang mit solch hochsensiblen Themen? Daraus folgen konkrete Bedarfe in Bezug auf die psychische und physische Gesundheit der älteren Menschen und Ehrenamtlichen, sowie Forderungen des BVRE e.V. an die Gesundheitspolitik:



- Es sollen mehr Projekte gefördert werden, die sich dem Entgegenwirken der sozialen Isolation der Hochbetagten widmen.
- Projekte, die niedrigschwellig, sprach- und kultursensibel sind.

Vernetzungsstellen Seniorenernährung und vergleichbare Institutionen



Laut Hochrechnungen werden im Zuge des demographischen Wandels im Jahr 2030 knapp 30% der Bevölkerung in Deutschland 65 Jahre und älter sein. Auch bei dieser Altersgruppe beeinflussen Essen und Trinken die persönliche Lebensqualität, sind wichtige Bestandteile sozialer und kultureller Identität, rufen Emotionen hervor und sorgen durch die Nährstoffaufnahme für die Gesunderhaltung. Dabei muss die große Heterogenität in den Bedarfen und Bedürfnissen der älteren Menschen berücksichtigt werden. Dies betrifft beispielsweise ihre Aktivität, Gesundheit sowie ihre Gewohnheiten und ihr Lebensumfeld.

Doch wie kann die Lebensqualität der älteren Menschen gesteigert werden? Wie genau sollte eine Ernährung dieser Altersgruppe aussehen? Fragen, die uns alle angehen, ob als älterer Mensch, Angehörige bzw. Angehöriger oder als in diesem Setting beruflich tätige Person.

Organisationsstrukturen

Mit diesen Fragen beschäftigen sich die im Rahmen von „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“ eingerichtete Vernetzungsstellen Seniorenernährung. Sie werden durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) sowie durch das jeweils zuständige Land gefördert. Je nach Bundesland befinden sich die Vernetzungsstellen und vergleichbare Institutionen in unterschiedlichen Trägerschaften, wie den jeweiligen Landesministerien, nachgeordneten Institutionen, der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. oder den Verbraucherzentralen. Eine Übersicht aller [Vernetzungsstellen und vergleichbarer Institutionen sowie deren Träger](#) finden Sie auf der Webseite von IN FORM.

Selina Wachowiak

Sprecherin der Vernetzungsstellen Seniorenernährung bei der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) Sektion Niedersachsen

Zielsetzungen

Das Ziel der Vernetzungsstellen und vergleichbarer Institutionen ist es, eine bedarfs- und bedürfnisgerechte sowie nachhaltige Ernährung und Verpflegung älterer Menschen zu fördern. Somit soll die Qualität der Verpflegungsangebote verbessert werden: in Einrichtungen, bei mobilen Menüdiensten sowie bei Verpflegungssituationen von Seniorinnen und Senioren, die sich zu Hause oder in ambulanten Wohngemeinschaften selbst versorgen oder dort von Angehörigen betreut werden. In diesem Zusammenhang sollen die Ernährungskompetenzen aller, die an der Verpflegung älterer Menschen beteiligt sind, gesteigert werden. Basis ist dabei der „[DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung mit ‚Essen auf Rädern‘ und in Senioreneinrichtungen](#)“.

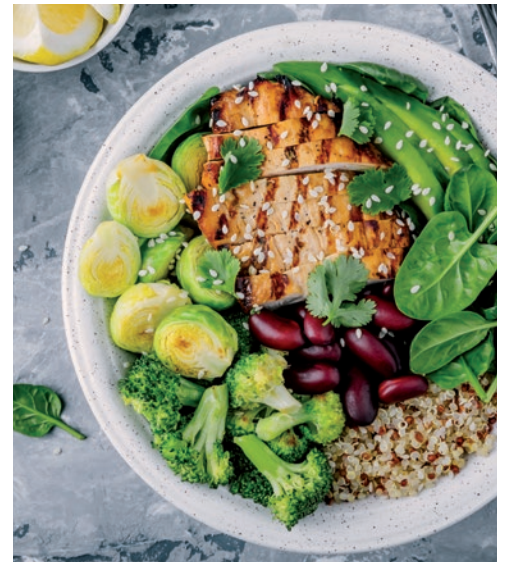


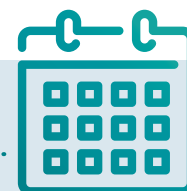
Angebotsspektrum

Das Angebot der Vernetzungsstelle Seniorenernährung ist breit gefächert und berücksichtigt immer die landesspezifischen Gegebenheiten. Es besteht beispielweise aus Informations- und Weiterbildungsangeboten rund um das Thema Ernährung von Älteren. Es werden Fachtagungen, Workshops und Seminare angeboten. Fachinformationen und praktische Tipps werden bereitgestellt. Bei Fragestellungen stehen die Vernetzungsstellen und vergleichbaren Institutionen unterstützend zur Verfügung. Zudem werden bestehende Aktivitäten gebündelt und Akteure aus dem Bereich der Ernährung/Verpflegung von Seniorinnen und Senioren miteinander regional sowie landesweit vernetzt.

Tag der Seniorenernährung

Anlässlich des „Internationalen Tages der älteren Menschen“ fand am **1. Oktober 2021** der erste „**Bundesweite Tag der Seniorenernährung**“ statt. Dieser Tag wurde bundesweit von den Vernetzungsstellen Seniorenernährung und vergleichbaren Institutionen ins Leben gerufen, um die Bedeutung der Ernährung im Alter stärker in den Fokus zu rücken. So vielfältig die Vernetzungsstellen und die vergleichbaren Institutionen auf die Gegebenheiten und Bedarfe in den jeweiligen Bundesländern ausgerichtet sind, so unterschiedlich waren die Aktionen im Jahr 2021: Von der Halbtagesveranstaltung bis zu ganzen Aktionswochen war alles dabei. Auf der IN-FORM-Website gibt es einen [Rückblick 2021](#).





TERMINE



Qualifizierungslehrgang

Am 8./9. März 2022 startet der Qualifizierungslehrgang. Anmeldungen sind noch möglich. Der Lehrgang findet in Frankfurt a.M. statt und richtet sich an Verantwortliche in der kommunalen Seniorenarbeit.



<https://im-alter-inform.deangebote/beratung-fuer-kommunen/qualifizierungslehrgang-gesunde-lebensstile-in-kommunen-foerdern/>

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

Dr. Cornelia Geukes
Projektleiterin Geschäftsstelle
Im Alter IN FORM;
Gabriele Mertens-Zündorf
Projektreferentin

Gestaltung und Satz

GDE | KOMMUNIKATION
GESTALTEN

Digitale Workshops

Mitte Januar startet eine neu konzipierte Workshopreihe. In jeweils 2 Stunden werden online Grundkenntnisse zu den Themen Bewegung, Ernährung, Aufbau von Strukturen, Gesundheitsförderung im Alter, Mund- und Zahngesundheit und zur praktischen Umsetzung auf kommunaler Ebene auch für Menschen mit besonderen Bedarfen erarbeitet. Die Workshops können einzeln gebucht werden.

Aufgrund der hohen Nachfrage werden Zusatztermine in Kürze hier veröffentlicht.



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

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.