

Herzlich Willkommen zum Workshop „Bildung im Alter für mehr Gesundheit“

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Gabriele Mertens-Zündorf,
Fachtagung Bildung im Alter, 14.11.2023



Projekt Im Alter **in FORM** Wohlbefinden älterer Menschen mit besonderen Bedarfen fördern



Der Nationale Aktionsplan „IN FORM - Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“ verfolgt das Ziel, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten in Deutschland nachhaltig zu verbessern

Ältere Menschen mit besonderen Bedarfen



Das subjektive Gefühl von Einsamkeit nimmt ab ca. 75 Jahren massiv zu.



Die Armutsgefährdung für die Personen ab 65 Jahren ist in den letzten Jahren angestiegen.



Die Anzahl älterer Menschen mit Zuwanderungsgeschichte steigt an.

Zentrales Ziel des Im Alter IN FORM Projektes ist:

Älteren Menschen (mit
besonderen Bedarfen) mehr
Wohlbefinden und
Lebensqualität zu
ermöglichen durch z.B.:



(Gemeinsames) Essen für
Leib und Seele



Musik mit
Bewegung



Geselligkeit mit
Herz und Verstand

Angebote

Regionale Fachtagungen



Präsenz-Schulungen und Online Workshops



Fachberatung in Kommunen Verbesserung der Angebotsstruktur zur Gestaltung gesunder Lebenswelten



Lehrgänge

- Qualifizierungslehrgang mit vier Modulen
- Blended Learning Lehrgang

Nachbarschaftstische/ Seniorenportal



Zielgruppen

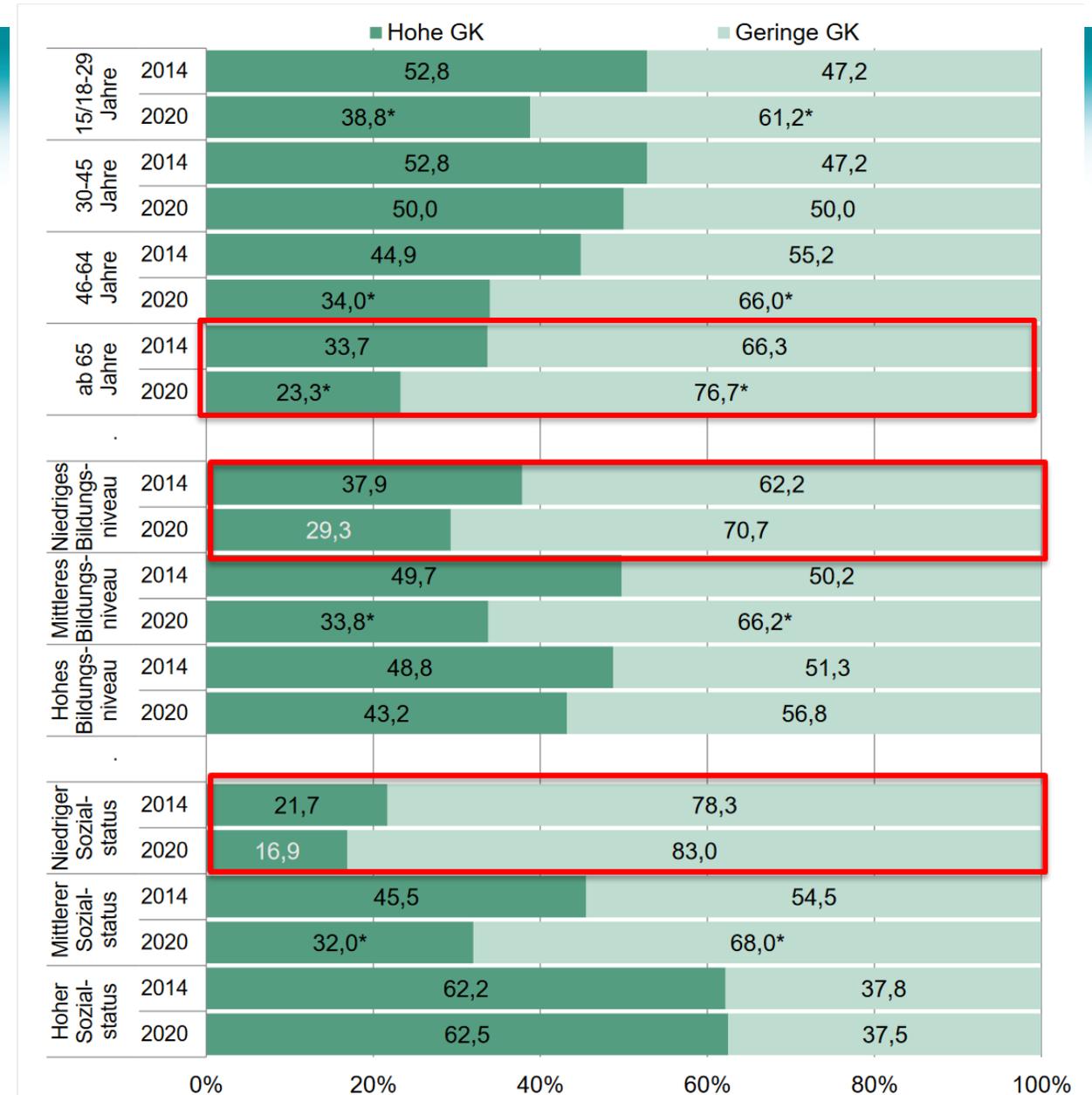
- Verantwortliche, Akteurinnen und Akteure in der kommunalen Seniorenarbeit
- haupt- und ehrenamtliche Akteurinnen und Akteure in Kommunalpolitik und Zivilgesellschaft
- Vertretungen von Migrantenorganisationen und Integrationsagenturen
- Leiterinnen und Leiter von Seniorengruppen
- Akteure im Besuchs- oder Begleitdienst für SeniorInnen
- Fachkräfte in der ambulanten und stationären Altenpflege.

Gesundheitskompetenz

Fähigkeit, Gesundheitsinformationen zu finden, zu verstehen, zu beurteilen und anzuwenden

https://pub.uni-bielefeld.de/download/2950303/2950404/HLS-GER%201_2020.pdf

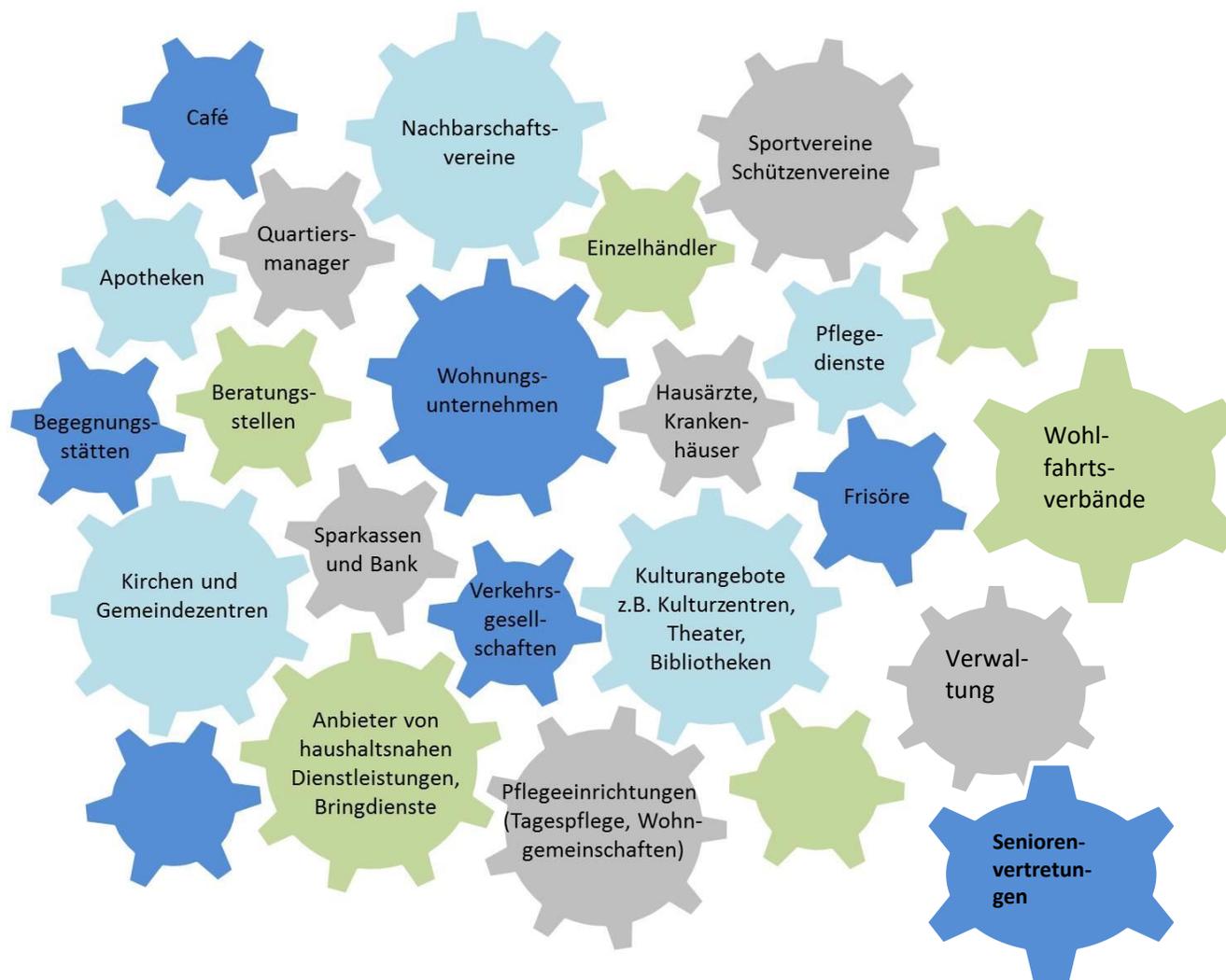
Abbildung 3: Gesundheitskompetenz nach Alter, Bildung und Sozialstatus



Wirkung von Gesundheitsbildung

- reduziertes Risiko für chronische Erkrankungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Krebs
- verbesserte körperliche und geistige Gesundheit
- weniger Krankenhausaufenthalte
- verzögerte Pflegebedürftigkeit
- geringere Pflegekosten
- bessere Lebensqualität und höheres Wohlbefinden.

Beispielhafte Träger und Akteure in der Seniorenarbeit



Träger und Akteure
arbeiten separat



Träger und Akteure
arbeiten
gemeinsam

Anregungen in der IN FORM MitMachBox



Was bietet die MMB inhaltlich?

- 1) 52 Themen (Thementage) untergliedert in fünf Rubriken
- 2) 6 Rezepte je Thementag (Frühstück, Zwischenmahlzeiten, Mittag-, Abendessen)
- 3) Anregungen zu 52 themenbezogenen Bewegungen /Tänze/ mit Musik
- 4) Quizfragen je 4 Fragen und Antworten bezogen auf die Thementage

Thematische Gliederung der Inhalte

- **Rund um Gesund** (übergeordnete Gesundheits- und Verbraucherthemen)
- **Obst und Gemüse – Schätze der Natur** (alle Obst- und Gemüsesorten)
- **spezielle Genuss-Tage** (Getreide, Kartoffel, Milch- und Milchprodukte, Nüsse, Pilze etc)
- **Kulinarische Kulturreise durch Deutschland** (16 Bundesländer)
- **Besuch bei Gästen aus nah und fern** (China, Italien, Japan, Österreich, Polen, Rußland, Spanien)

Aufbau der Thementage

Bewegung hält Geist und Körper fit

Thementag **01**



Ziele: Das MitMachTeam (MMT)

- Kennt.....
- Erläutert.....
- Weiß, wie der.....

Inhalte

- Aufbau
- Zusammensetzung.....
- Veränderungen

Arbeitsmaterial

Wichtig:

Wünschenswert:

.....

.....

Mögliche Partner

.....

Anregungen für Aktivitäten

Agiles MMT Team

alle MMT

Teams

Verkostungen

.....

Materialien

Mittagstisch-Angebote für ältere Menschen erfolgreich organisieren

IN FORM Leitfaden-Mittagstisch



Speiseplaner



Genussvolle Mittagstisch-Angebote planen



Nachbarschaftstische für ältere Menschen

Teil 3



Vorgehensweise zum Aufbau von Nachbarschaftstischen und zur Etablierung des Seniorenportals Digital.Vital auf kommunaler Ebene

Materialien

in FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

5 bagso

Wohlbefinden älterer Menschen fördern

Brücken bauen und Türen öffnen zu
vulnerablen Personengruppen



Arbeitshilfe Teil I

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

in FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

5 bagso

Wohlbefinden älterer Menschen fördern

Angebote niedrigschwellig gestalten



Arbeitshilfe Teil II

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

Lernplattform des Blended Learning Kurses Im Alter IN FORM – Gesunde Lebensstile in Kommunen fördern

ALLGEMEINE INFORMATIONEN MODUL 1 MODUL 2 MODUL 3 MODUL 4

- Allgemeine Informationen
- Modul 1
 - 1.1 Altersbild
 - 1.2 Gesundheitskompetenz
 - 1.3 Demographischer Wandel
 - 1.4 Gesundheitsförderung
 - 1.5 Zielgruppe
 - 1.6 Datenermittlung und -analyse
 - 1.7 Innovationsbereitschaft
- Konzeptaufgabe Modul 1
- Modul 2
 - 2.1 Bewegung
 - 2.2 Ernährung
 - 2.3 Mund- und Zahngesundheit
 - 2.4 Soziale Teilhabe
 - 2.5 Träger in der Seniorenarbeit
 - 2.6 Angebote entwickeln
- Konzeptaufgabe Modul 2
- Modul 3
 - 3.1 Das BAGSO-Konzept
 - 3.2 Ehrenamt
 - 3.3 Maßnahmen und Ziele

Herzlich willkommen zum Blended-Learning-Angebot "Im Alter IN FORM – Gesunde Lebensstile in Kommunen fördern"

Überblick über das Lernangebot

In den nachfolgenden Grafiken erhalten Sie eine Übersicht über die Module und die dazugehörigen Lerninhalte des Blended-Learning-Kurses.

Überblick nach Modulen

Modul 1 Zusammenhänge und Herausforderungen bei der Gesundheitsförderung älterer Menschen	Modul 2 Fachinformationen zur Ausrichtung der Gesundheitsförderung auf kommunaler Ebene	Modul 3 Beteiligungsprozesse planen, moderieren und auswerten - Das BAGSO Konzept	Modul 4 Kommunale Potenziale aktivieren
Altersbild	Bewegung	BAGSO-Konzept	Angebote und Netzwerke
Gesundheitskompetenz	Ernährung	Ehrenamt	Kommunikation
Demographischer Wandel	Mund- und Zahngesundheit	Maßnahmen und Ziele	Evaluation
Gesundheitsförderung	Soziale Teilhabe	Fördermöglichkeiten	Öffentlichkeitsarbeit
Zielgruppe	Träger in der Seniorenarbeit		Konzept für die eigene Kommune
Datenermittlung und -analyse	Angebote entwickeln		
Innovationsbereitschaft			

Überblick nach Lernphasen

Fachinformationen, Termine und Materialien

www.im-alter-inform.de

Gesunde Lebensstile fördern

"Im Alter IN FORM" ist ein Projektbeitrag der BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V. zu IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Ziel des Projektes ist es, gesunde Lebensstile und die Gesundheit von älteren Menschen mit besonderen Bedarfen zu fördern. Dabei verfolgen wir unterschiedliche Ansätze, wie Schulungen für Aktive in der Seniorenarbeit, Unterstützung und Beratung von Kommunen in einem mehrstufigen Prozess und die Bereitstellung einer großen Auswahl von Informationsmaterialien, die ihnen unter Angebote/Materialien zur Verfügung stehen.

Aktuelles

Fachtagung

"Bedarf es einer Neuausrichtung der kommunalen Seniorenarbeit? Gesundheit älterer Menschen und Nachhaltigkeit im Fokus" in Bielefeld am 7. November 2023



Weitere Informationen und das Programm finden Sie [hier](#):

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 Lebensreichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter: www.in-form.de.

Praxisbeispiele

The screenshot shows the website 'Patienten UNIVERSITÄT' with a navigation bar containing 'BILDUNGSTERMINE', 'EXPERTENVORTRÄGE', 'PFAD-FINDER GESUNDHEIT', 'AKTUELLES & GESUNDHEITSTIPPS', and 'GESUNDHEITSCHECK UND -VORSORGE'. The main header features the slogan '«Empowerment in Health»' and the title 'GESUNDHEITSBILDUNG'. A blue box highlights 'Expertenvorträge: Aktuelles Wissen der Medizin interessant und verständlich vermittelt.' Below, a sidebar lists 'UNSERE BILDUNGSANGEBOTE' including 'EXPERTENVORTRÄGE PRÄSENZ & IM LIVESTREAM', 'LIVE-VORTRÄGE KUNST & KRANKHEIT', 'INSEA SELBSTMANAGEMENT KURSE', and 'KUNDIG-KURSE'. The main content area is titled 'GESUNDHEITSBILDUNG FÜR ALLE HERBST 2023' and includes a calendar for August 2023. Two featured events are shown: one on 06. Sep titled 'Gesellschaftliches Engagement und praxisorientierte Lehre – die studentische Poliklinik der MHH' and another on 07. Nov titled 'Plötzlicher Herztod – Vorbeugen, erkennen und behandeln' by Prof. Dr. David Duncker, Dr. Tobias König, Dr. Johanna Müller-Leisse, and Prof. Dr. Kai Kahl. A third event on 09. Nov is partially visible, titled 'Große Künstler und ihre Erkrankungen' by Prof. Dr. Hans-Heinrich Günter & Dr. med. Josef M. Lang.

Bildung, Gesundheits- und Technikkompetenz im Alter“ (BiGeTA)



Hochschule Magdeburg Stendal:
<https://www.h2.de/forschung/forschungsmagazin-treffpunkt-forschung/digitalisierung-nutzen-zukunft-gestalten/gesund-und-digital-im-alter.html>

Patientenuniversität Hannover: <https://www.patienten-universitaet.de/node/27>

Literatur

In Zukunft alt?
Gesund Älterwerden als Thema der Erwachsenenbildung

The cover features a collage of six photographs: a group of people in a fitness class, two women sitting together, a couple looking at a tablet, a man holding an apple, a woman reading a book, and a man in a red shirt raising his fist.

vhs Deutscher Volkshochschul-Verband

BZgA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

<https://www.volkshochschule.de/verbandswelt/programmBereich/gesundheit/gesund-im-alter.php>

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

September 2020

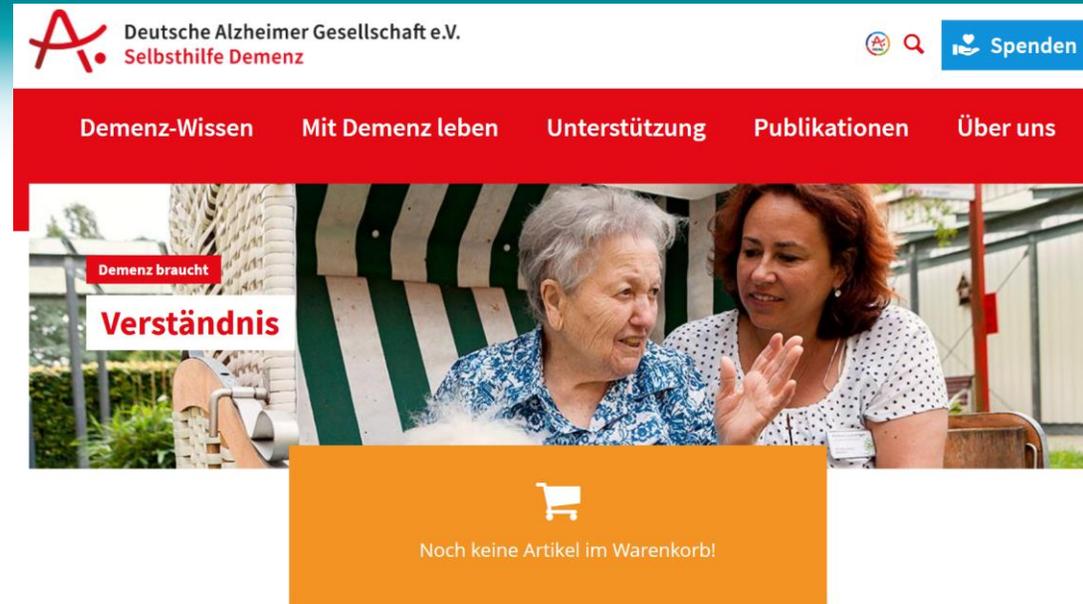
**Veranstaltungen und Kurse
zur Gesundheitsförderung im Alter**

Eine Umsetzungshilfe für Akteurinnen und Akteure
der Gesundheitsförderung im Alter

The cover shows a photograph of an elderly woman and man sitting at a table, looking at a document together.

https://gesundheitsfoerderung.ch/sites/default/files/2023-01/Broschuere_GFCH_2020_09_-_Umsetzungshilfe_Veranstaltungen_und_Kurse.pdf

Schulungsreihe



[Registrieren](#) | [Anmelden](#)



15,00 €

(inklusive MwSt. und Versand)

Download

[In den Warenkorb legen](#)

[Zurück zur Übersicht](#)

Hilfe beim Helfen - Schulungsreihe der DALZG

Ein interaktives modulares Seminarprogramm, das sich an pflegende Angehörige wendet

Pflegende Angehörige von Menschen mit einer Demenz sind häufig psychisch und physisch sehr belastet. „Hilfe beim Helfen“ ist ein interaktives Seminarprogramm, bestehend aus acht Modulen, das dem großen Informationsbedürfnis der pflegenden Angehörigen nachkommt, aber auch Raum für Austausch lässt.

Sie erhalten hier alle Materialien, mit denen Moderatorinnen und Moderatoren die Seminarreihe vorbereiten und durchführen können.

Mit dem Kauf erhalten Sie Zugang zu einem Cloudordner, aus dem Sie die zugehörigen Dateien herunterladen können.

<https://shop.deutsche-alzheimer.de/broschueren/19/hilfe-beim->

[helfen-schulungsreihe-der-dalzg](https://shop.deutsche-alzheimer.de/broschueren/19/hilfe-beim-helfen-schulungsreihe-der-dalzg)

Kontakt Daten

**BAGSO- Bundesarbeitsgemeinschaft der
Seniorenorganisationen e.V.**
Geschäftsstelle Im Alter IN FORM

Noeggerathstr. 49
53111 Bonn

Telefon: (0228) 249993 - 22

Telefax: (0228) 249993 - 20

E-Mail: inform@bagso.de

Internet: www.im-alter-inform.de
www.bagso.de

Gefördert durch:



Bundesministerium für
Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

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.