

Saarbrücken, 03.04.2018

**Schulung
„Im Alter IN FORM MitMachBox“
am 23. Mai 2018
in Saarbrücken**

Sehr geehrte Damen und Herren,

herzlich laden wir Sie zur Schulung „Im Alter IN FORM MitMachBox“ ein. Im Rahmen der letztjährigen Seniorenmittagstischschulung in Illingen wurde der vielfache Wunsch geäußert, sich mit der MitMachBox näher zu beschäftigen und die haupt- und ehrenamtlich tätigen in der Seniorenarbeit darin zu schulen, die MitMachBox in der Arbeit mit Senioren einzusetzen.

Wir freuen uns, dass es uns nun gelungen ist, diese Schulung in der KISS - Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Saarland in Saarbrücken anzubieten.

Sie findet im Rahmen des nationalen Aktionsplans „IN FORM - Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“ des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und des Bundesministeriums für Gesundheit (BMG) statt. Sie wird von der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO) in Zusammenarbeit mit der KISS durchgeführt.

Die Schulung MitMachBox ist speziell ausgerichtet auf die Zielgruppe von Personen, die in Ihrer Tätigkeit Senioren und Seniorinnen begleiten oder sich in der Seniorenarbeit engagieren. Von Vorteil ist es, wenn bereits eine BAGSO-Basis oder Intensivschulung oder eine Seniorenmittagstischschulung besucht wurde. Auch mehrjährige Erfahrung in der Arbeit mit älteren Menschen ist eine gute Voraussetzung dafür, die MitMachBox kennen und für die eigene Arbeit schätzen zu lernen. Im Rahmen der eintägigen Schulung werden mit den Teilnehmenden die Empfehlungen einer ausgewogenen Ernährung und der ausreichenden Bewegung und deren Umsetzung im Alltag erörtert. Insbesondere werden aufgezeigt:

- die inhaltlich und methodisch Struktur der IN FORM MitMachBox
- die Möglichkeit der individuellen Nutzung und Abwandlung der Anregungen aus der IN FORM MitMachBox für die zielgruppengerechte Vorbereitung und Durchführung von Veranstaltungen von Senioren.

Die Teilnehmenden erproben die Nutzung der IN FORM MitMachBox an konkreten Beispielen und lernen eine Vielfalt an Vorgehensweisen

kennen, wie Aspekte der ausgewogenen Ernährung bzw. Auswahl und Verwendung von nährstoffreichen Lebensmittel sowie der Bewegungsmöglichkeiten in der Arbeit mit älteren Menschen praktisch erlebbar gemacht werden können.

Alle Teilnehmenden erhalten nach Abschluss der Schulung eine Teilnahmebescheinigung.

Die Schulung findet statt

am 23. Mai 2018 von 09:30 Uhr bis 16:30 Uhr
in der KISS, Futterstr. 27, 66111 Saarbrücken



Sabine Lacour, ein Mitglied des Projektteams wird die Schulung durchführen. Die praktischen Beispiele, Verkostungen, Bewegungsübungen werden von den Teilnehmenden vorbereitet und durchgeführt. Sie erfahren so, wie sie mit Seniorengruppen das Thema gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung praktisch erarbeiten können. Das Programm mit Angaben des zeitlichen Umfangs des Schulungstages einschließlich Pausen ist im Folgenden dargestellt.

Die Kosten der Schulung wie z. B. Honorare und Reisekosten sowie Schulungsmaterialien und Getränke werden aus Projektmitteln finanziert. Die Kosten für das Mittagessen sind von den Teilnehmenden selbst zu bezahlen. Reisekosten der Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden nicht erstattet. Sofern 15 Anmeldungen vorliegen wird die Schulung durchgeführt.

Die Teilnehmenden werden gebeten Ihre IN FORM MitMachBox, sofern vorhanden mitzubringen.

Wir bitten um schriftliche Anmeldung spätestens bis zum 11. Mai 2018. Sollte Ihnen eine Teilnahme an der Schulung nicht möglich sein, bitten wir um Abmeldung vor dem Schulungstermin, andernfalls werden Ihnen ggf. die Kosten für das Mittagessen in Rechnung gestellt.

Die Anmeldung zur Schulung senden Sie bitte schriftlich oder per eMail an:

KISS –Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Saarland

Beate Ufer, Elisabeth Rentmeister

Futterstr. 27

66111 Saarbrücken

Tel.: 0681 / 9602130

Mail: kontakt@selbsthilfe-saar.de oder selbsthilfestaerken@gmx.de

Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt. Falls die Schulung ausfallen sollte, geben wir Ihnen eine Woche vor dem geplanten Termin eine Rückmeldung.

Haben Sie noch Fragen, so wenden Sie sich bitte an:

BAGSO Projekt: Im Alter IN FORM

Thomas-Mann-Str. 2-4
inform@bagso.de



Mit freundlichen Grüßen

oder an die KISS

kontakt@selbsthilfe-saar.de
selbsthilfestaerken@gmx.de



„Im Alter IN FORM - Gesunde Lebensstile fördern.“

Schulung MitMachBox

Schulungstag 23. Mai 2018

Zielgruppe Leitende von Seniorengruppen/Seniorenmittagstischen

Moderation Frau Sabine Lacour, BAGSO

Referentinnen Frau Sabine Lacour, BAGSO

Programm Schulung MitMachBox

- 9.30 Begrüßung, Einführung, Vorstellungsrunde und Erwartungsabfrage
- 10.00 Empfehlungen für die Auswahl von Lebensmittel zur Gestaltung einer ausgewogenen Ernährung und ausreichenden Bewegung im Alltag
- 10.30 Kaffeepause
- 10.45 Struktur und Aufbau der Inhalte und Methoden der Thementage in der IN FORM MitMachBox
- 11.15 Erarbeitung von Informationen und Mitmachangeboten für ältere Menschen in Gruppen von je zwei Teilnehmenden
- 12.45 Mittagspause
- 13:30 Präsentation und Umsetzung der Erarbeiteten Beispiele mit den Teilnehmenden
- 16.20 Auswertung aus Sicht der Teilnehmenden (Aushändigung der Teilnahmebescheinigungen)
- 16.30 Ende

KISS –Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Saarland

Beate Ufer oder Elisabeth Rentmeister

Tel.: 0681 / 9602130

E-Mail: kontakt@selbsthilfe-saar.de oder selbsthilfestaerken@gmx.de

Anmeldung Schulung „MitMachBox“

(23. Mai 2018)

Bitte Rückmeldung bis 11. Mai 2018

Ich melde mich **verbindlich**^{*)} an:

zur Teilnahme an der Schulung

Name,
Vorname

Organisation

Anschrift

Telefon

Mail

Besonderheiten
Essen
(vegetarisch..)

Datum
Unterschrift

*) Im Falle einer Verhinderung wird darum gebeten, dies bitte umgehend mitzuteilen, um eventuell anfallende Stornokosten in Restaurants zu vermeiden. Sollten Teilnehmende trotz vorheriger Zusage aus anderen Gründen als Krankheit oder objektiv nachvollziehbaren Ursachen nicht teilnehmen, behält sich die BAGSO vor, die anfallenden Kosten in voller Höhe in Rechnung zu stellen.