

Saarbrücken, 27.08.2018

Einladung

Schulung „Im Alter IN FORM - Potenziale in Kommunen aktivieren“ am 21. November 2018 in Saarbrücken

Sehr geehrte Damen und Herren,

herzlich laden wir Sie zur Schulung „Im Alter IN FORM– Potenziale in Kommunen aktivieren“ ein.

Die Schulung 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 (BAGSO) e.V. in Zusammenarbeit mit der



KISS - Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Saarland



SENIORENBEIRAT
der Landeshauptstadt
SAARBRÜCKEN

und dem Seniorenbeirat der Landeshauptstadt
Saarbrücken durchgeführt.

Die Basisschulung ist speziell ausgerichtet auf die Zielgruppe von Seniorenbegleitern oder Tätige im Besuchsdienst für ältere Menschen sowie Leiterinnen und Leiter in der Seniorenarbeit, die sich regelmäßig treffen und dabei unterschiedliche Themen erörtern und Aktivitäten durchführen. Im Rahmen der eintägigen Schulung werden mit den Teilnehmenden die Aspekte einer ausgewogenen Ernährung und der ausreichenden Bewegung erörtert. Es wird aufgezeigt, welche Bedeutung und Wirkung sie für die Gesundheit, die Erhaltung der Leistungsfähigkeit und das persönliche Wohlbefinden haben.

Die Frage, wie können diese Themen in der Arbeit mit älteren Menschen aufgegriffen und aktiv umgesetzt werden, um ältere Menschen zu motivieren, mehr Eigenverantwortung für die persönliche Gesundheitsförderung zu übernehmen, ist

ein weiterer Schwerpunkt dieser Weiterbildung. In Gruppen und im Plenum werden Anregungen diskutiert und an praktischen Beispielen gemeinsam erprobt. Alle Teilnehmenden erhalten nach Abschluss der Schulung eine Teilnahmebescheinigung.

Kooperationspartner der BAGSO sind die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE), die Deutsche Gesellschaft für Alterszahnmedizin (DGAZ) und der Deutsche Turner-Bund (DTB). Weitere Informationen finden Sie unter www.bagso.de.

Die Schulung findet statt

am: **21. November 2018 von 9.30 Uhr bis 16.30 Uhr**
im: **Rathaus St. Johann, Schulungsraum 135 im 1. Stock**

Ein Mitglied des Projektteams wird die Schulung moderieren. Fachreferenten aus den Bereichen Ernährung und Bewegung werden mit den Teilnehmenden die grundlegenden Fachinformationen erarbeiten. Anhand von praktischen Beispielen, Verkostungen, Bewegungsübungen und Gruppenarbeiten werden die Teilnehmenden erleben, wie sie mit den Seniorinnen und Senioren im eigenen Wohnumfeld das Thema gesunde Lebensweisen auf unterschiedliche Weise aufgreifen und aktiv erlebbar machen können. Das Programm mit Angaben des zeitlichen Umfangs des Schulungstages einschließlich Pausen ist im Folgenden dargestellt. Der Beginn und das Ende eines Schulungstages können auf Wunsch verändert werden.

Die Kosten der Schulung wie z. B. Honorare und Reisekosten der Referenten 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 20 Anmeldungen vorliegen wird die Schulung durchgeführt.

Wir bitten um schriftliche Anmeldung spätestens bis zum 07. November 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 an:
KISS –Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Saarland
Frau Beate Ufer
Tel.: 0681 / 9602130
E-Mail: b.ufer@selbsthilfe-saar.de.

Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt. Falls die Schulung ausfällt, 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 oder an	KISS
Thomas-Mann-Str. 2-4	Futterstr. 27
53111 Bonn	66111 Saarbrücken
Mail: inform@bagso.de	kontakt@selbsthilfe-saar.de

„Im Alter IN FORM - Potenziale in Kommunen aktivieren“

Schulungstag 21. November 2018

Zielgruppe Tätige im Besuchsdienst für ältere Menschen sowie
Leiterinnen und Leiter in der Seniorenarbeit

Moderation Frau Sabine Lacour, BAGSO

Referentinnen Frau Sabine Lacour, BAGSO
Frau Christina Scholl, Deutscher Turner Bund

Programm Basisschulung

- 9.30 Begrüßung und Einführung, Vorstellungsrunde,
Erwartungsabfrage
- 10.15 Zusammenhänge von Gesundheit, Ernährung und Bewegung
- 10.30 Kaffeepause mit Verkostung
- 10.45 Empfehlungen für ausgewogenen Genuss im Alter
- 12.45 Mittagspause
- 13:30 Bedeutung der Bewegung zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit
- 15.00 Praktische Übungen: Anleitung von Seniorinnen und Senioren im
eigenen Wohnumfeld inkl. Kaffeepause und Verkostung
- 16.20 Auswertung aus Sicht der Teilnehmenden (Aushändigung der
Teilnahmebescheinigungen)
- 16.30 Ende



KISS –Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Saarland
Beate Ufer
Tel.: 0681 / 9602130
E-Mail: b.ufer@selbsthilfe-saar.de

**Anmeldung Schulung „Im Alter IN FORM“
(21. November 2018)
Bitte Rückmeldung bis 07. November 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.