

Döbeln, 28.08.2019

## **Einladung**

### **Schulung „Im Alter IN FORM - Gesunde Ernährung, mehr Bewegung, aktive Teilnahme in Kommunen fördern“ am 09. Oktober 2019 in Döbeln**

Sehr geehrte Damen und Herren,

herzlich laden wir Sie zur Schulung „Im Alter IN FORM - Gesunde Ernährung, mehr Bewegung, aktive Teilnahme in Kommunen fördern“ 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 dem Caritasverband für das Dekanat Meißen e.V. / Fachbereich Leben und Wohnen im Alter durchgeführt.

Die Basisschulung ist speziell ausgerichtet auf die Zielgruppe von Seniorenbegleitern oder Tätige im Besuchsdienst für ältere Menschen sowie Leiterinnen und Leiter von Seniorengruppen, 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 Menschen mit demenziellen Veränderungen aufgegriffen und aktiv umgesetzt werden, 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 Teilnahme-bescheinigung.

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](http://www.bagso.de).

Die Schulung findet statt

am: **09. Oktober 2019 von 9.30 Uhr bis 16.30 Uhr**  
im: **Volkshaus Döbeln, Burgstraße 4, 04720 Döbeln.**

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 ein 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 25. September 2019. 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:  
Caritasverband für das Dekanat Meißen e.V. / Fachbereich Leben  
und Wohnen im Alter  
Frau Laura Gutschow  
Tel.: 03431 / 7297942  
E-Mail: [leben-im-alter@caritas-meissen.de](mailto:leben-im-alter@caritas-meissen.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 Geschäftsstelle Im Alter IN FORM  
Thomas-Mann-Str. 2-4  
53111 Bonn  
Mail: [inform@bagso.de](mailto:inform@bagso.de)

## **„Im Alter IN FORM - Gesunde Ernährung, mehr Bewegung, aktive Teilnahme in Kommunen fördern“**

**Schulungstag** 09. Oktober 2019

**Zielgruppe** Tätige im Begleit- und Besuchsdienst für Senioren oder  
Leitende von Seniorengruppen

**Moderation** Frau Ina Volkhardt, BAGSO

**Referentinnen** Frau Ina Volkhardt, BAGSO  
Frau Dr. Gudrun Paul, 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

Caritasverband für das Dekanat Meißen e.V. / Fachbereich Leben  
und Wohnen im Alter  
Frau Laura Gutschow  
Tel.: 03431 / 7297942  
E-Mail: leben-im-alter@caritas-meissen.de

**Anmeldung Schulung „Im Alter IN FORM“  
(09. Oktober 2019)  
Bitte Rückmeldung bis 25. September 2019**

Ich melde mich **verbindlich**<sup>\*)</sup> 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.