

Wohlbefinden älterer Menschen mit besonderen Bedarfen fördern

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Wie kann Im Alter IN FORM

im



aussehen?

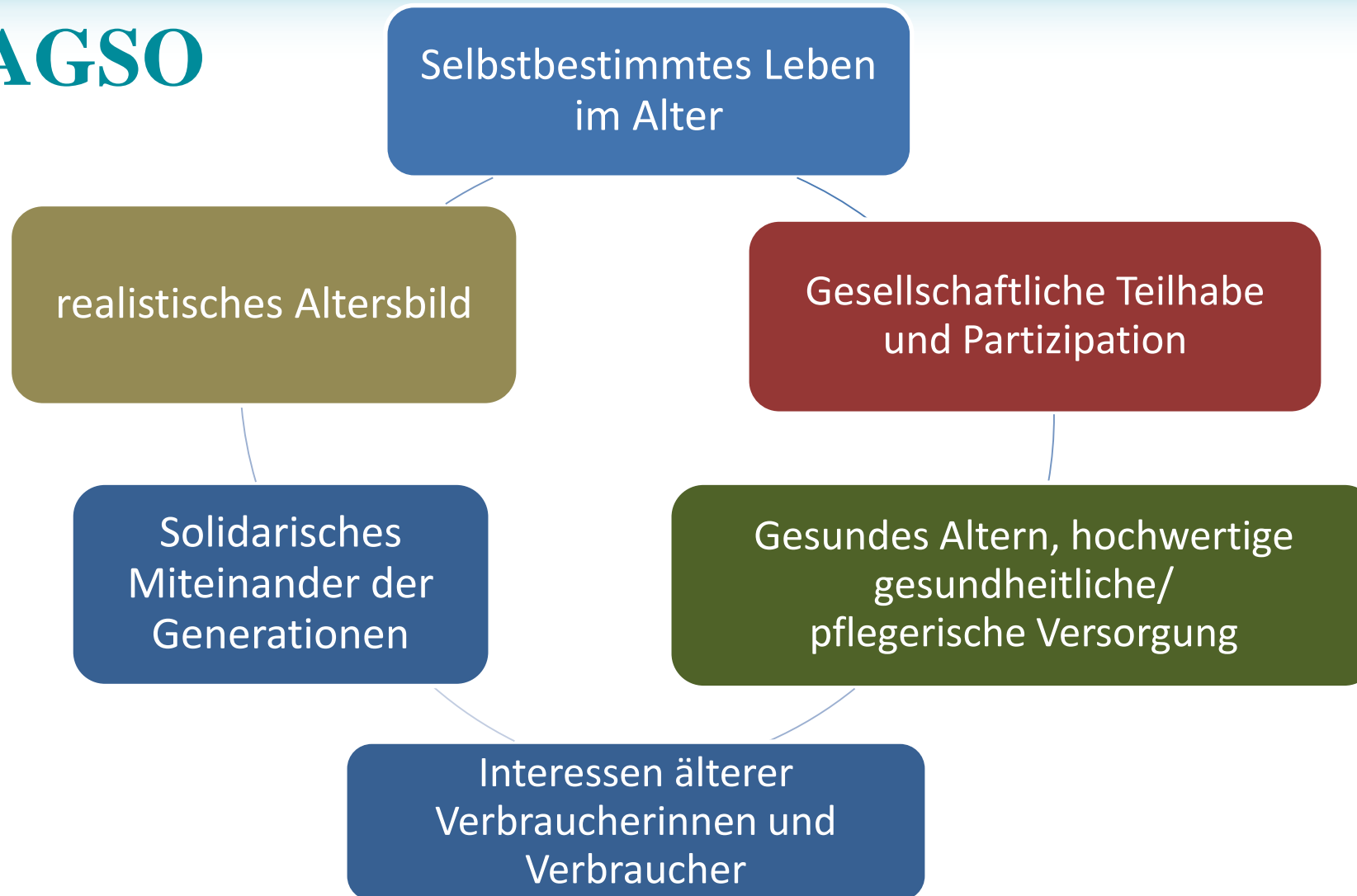
Die BAGSO - „Lobby der Älteren“

Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V.

- Gründung 1989 durch elf Verbände in Bonn
- Frei, gemeinnützig und unabhängig
- Heute vertritt die BAGSO über ihre 125 Mitgliedsverbände die Interessen von mehreren Millionen älteren Menschen
- Vorsitzende: Frau Dr. Regina Görner



Ziele der BAGSO



in FORM

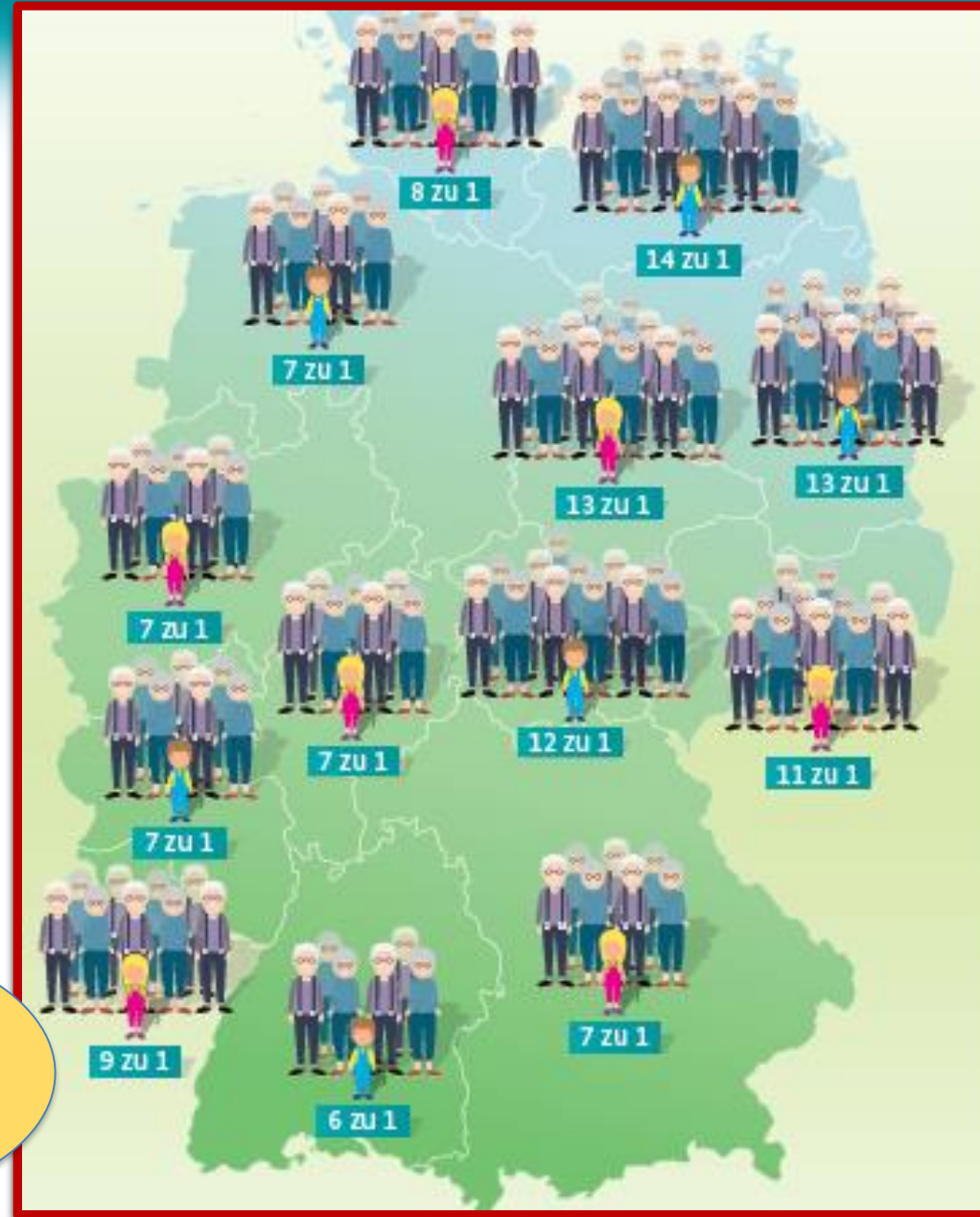
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

**Der Nationale Aktionsplan des
Bundesministerium für Ernährung und
Landwirtschaft (BMEL) und
Bundesministeriums für Gesundheit**

Demografischer Wandel
in ländlichen Regionen,
berechnet für das Jahr 2030.

Viele Auswirkungen auf die
gesellschaftliche Gesundheit.

In Hessen: Auf
1 Kind kommen
7 Senior*innen



Wohlbefinden älterer Menschen mit besonderen Bedarfen fördern

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Das Projekt



Was versteht man unter Wohlbefinden älterer Menschen?



Lebensqualität

Lebensstil

Teilhabe

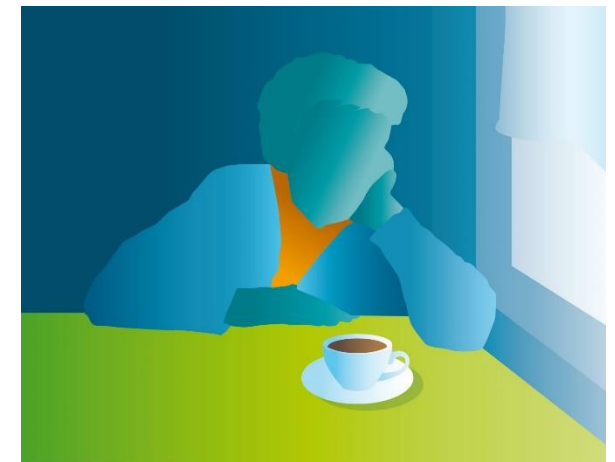
Ernährung

Bewegung

Soziale Teilhabe

Einflussfaktoren auf die Gesundheit älterer Menschen

- Physiologische Faktoren (z. B. Rückgang der Sinne und Muskulatur, Erkrankungen ...)
- Einsamkeit (z.B. Depressionen, Demenz, Appetitverlust)
- Herkunft, Kultur
- Altersarmut



Essen im Alter für Leib und Seele!

lecker

und

nähr-
stoff-
reich



Bewegung - das muss doch sein ...

Jeder ältere Mensch kann sein körperliches Wohlbefinden beeinflussen und seinen Zustand zumindest erhalten.

Wie fit wir im hohen Alter sind, hängt in hohem Maße von unseren körperlichen Aktivitäten im ganzen Leben ab.



Seelisches Wohlbefinden durch Teilhabe und soziale Integration älterer Menschen



**Aktuelle Seniorarbeit
leistet schon sehr viel!**

Besonders an Menschen denken, die zurückgezogen leben

**Für zwei Drittel der Deutschen ist
Einsamkeit ein großes Problem**

Einsamkeit – eine tückische Trenddiagnose

**Soziale Isolation ist etwas
anderes als Einsamkeit**

**Wer ganz alleine ist, erkrankt
häufiger schwer.**

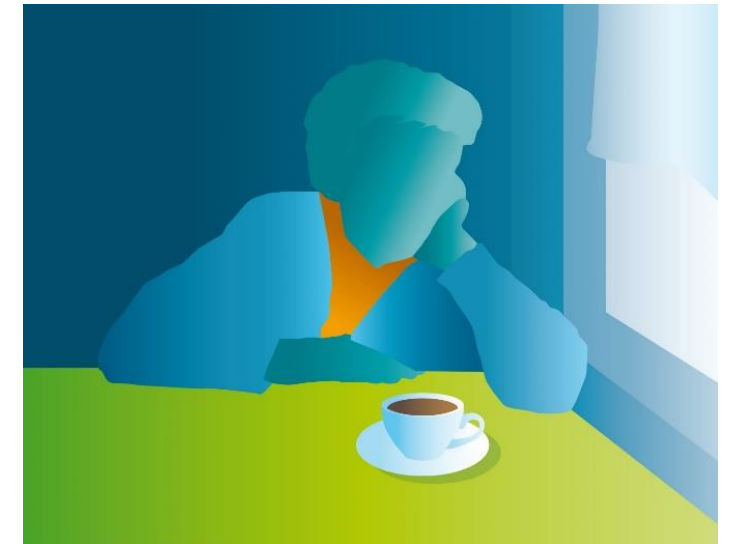


**Wie findet man in die
Gesellschaft zurück?**

**Das Erleben von positiver Wirkung in der
Gemeinschaft beflügelt die Emotionen
und stärkt das Selbstbewusstsein.....**

Besonders an Menschen denken, die zurückgezogen leben ...

- Kommunen müssen Strukturen vor Ort schaffen
- Das Hauptamt unterstützt das Ehrenamt
- Aufsuchende Dienste: Gemeindegewerkschaft Plus, ...
- Hol- und Bringdienste
- Ort der Begegnungen – barrierefrei
- Nachbarschaftshilfe



Wie findet man/frau
in die Gesellschaft
zurück?

Beratungsangebote

Regionale Fachtagungen



Zielgruppen
mit
besonderen
Bedarfen



Schulungen und Online Workshops



Zum Thema
Ernährung,
Bewegung,
soziale Teilhabe

Fachberatung in Kommunen

Verbesserung der Angebotsstruktur zur Gestaltung
gesunder Lebenswelten



Nachbarschaftstische/ Seniorenportal



Qualifizierungslehrgänge

- Vier Module
- Modul zu Menschen mit besonderen Bedarfen
- Blended Learning Lehrgang

Beratung und Unterstützung von Kommunen



Verantwortliche und Akteure bestimmen die Zielsetzungen und Vorgehensweisen vor Ort selbst!

Information

- Organisation und Durchführung von Gesprächen, Vorträgen, Workshops, Tagungen für verschiedene Zielgruppen der Multiplikatoren.

Verbesserung der Angebote

- Arbeitsgruppen oder Werkstattgespräche zur Analyse der Ist-Situation und Bedarfe
- Entwicklung von Ideen zur Verbesserung und zur Ergänzung.

**Verantwortliche und
Akteure bestimmen
die Zielsetzungen
und Vorgehensweisen
vor Ort selbst!**

Bildungsangebote

- Schulungen für Akteure
- Schulungen für Fachkräfte
- Lehrgänge für Verantwortliche und Akteure.

Verstetigung

- Vereinbarung zur Identifikation von Ansprechpartnern und /oder einer verantwortlichen Person (Kümmerein/Kümmerer)
- Aufbau oder Verbesserung von Kooperationen.

Akteure qualifizieren

- Fünf Varianten Schulungen (BAGSO IN FORM)
 - Basis- und Aufbauschulung
 - IN FORM MitMachBox-Schulung
 - Mittagstischschulung
 - Weiterbildungsschulungen
 - Lehrgänge für Besuchs- und Begleitsdienst
- Bewegungslotse
- Übungsleiterinnen und Übungsleiter
- Sonstige Bildungsangebote

Zielgruppen, Akteure oder ältere Menschen erreichen und motivieren durch

- Informationsveranstaltungen
- Artikel in lokaler Zeitung, Bürgerblatt etc., Flyer, Stand auf dem Wochenmarkt, Plakate
- Kooperationspartner (Wer hat Kontakt zur Zielgruppe?)
- Schlüsselpersonen (Ärzte, Apotheker, Bäcker, ambulanter Pflegedienst, Pastor etc.)
- Persönliche Ansprache durch Schlüsselpersonen oder Nachbarn, Vereinsmitglieder, ehemalige Mitschüler, Sportfreunde etc.

Angebote verbessern

- Analyse der aktuellen Angebote (Stärken und Schwächen, welche Zielgruppen werden erreicht, welche nicht, was könnte besser sein?)
- Was sollte für Menschen in kritischen Lebenssituationen angeboten werden?
- Entwickeln von Ideen und Vorstellungen für Verbesserungen
- Auswahl der favorisierten Angebote
- Erarbeitung von Konzepten für die Verbesserung bestehender oder der Etablierung neuer Angebote
- Umsetzung der Konzepte
- Evaluierung
- Neue Bedarfsanalyse etc.

Strukturen für Träger und Akteure schaffen

- Verantwortliche Person bestimmen
- Steuerungsgruppe vereinbaren
- Netzwerk der Träger (Runder Tisch)
 - Ziele vereinbaren
 - Zusammenarbeit/Übernahme von Verantwortung vereinbaren
 - Organisation abstimmen



Zeitschiene

Projekt läuft bis 2024

**Ziel: Strategie und Konzept bis Mitte 2023
danach Umsetzungsphase**

Pro Jahr ca. 4 - 6 Treffen incl. Werkstatt



Ihre Erfahrungen & Wünsche

Was liegt Ihnen bei der Arbeit mit Seniorinnen und Senioren besonders am Herzen?



Möchten Sie die zukünftige Seniorenarbeit aktiv mitgestalten?

Bitte teilen Sie uns Ihr Interesse an einer Mitwirkung mit:

- regelmäßig in der Steuerungsgruppe
- oder ab und zu in den Werkstätten.

Die Gründung der Steuerungsgruppe findet am 6. Oktober 2022 statt.



IN FORM bis ins hohe Alter:

Es ist nicht entscheidend,
wie **alt** man wird,
sondern **wie** man alt wird!
Eigenverantwortung
übernehmen!!

(Prof. Dr. Dr. hc. Ursula Lehr)

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:

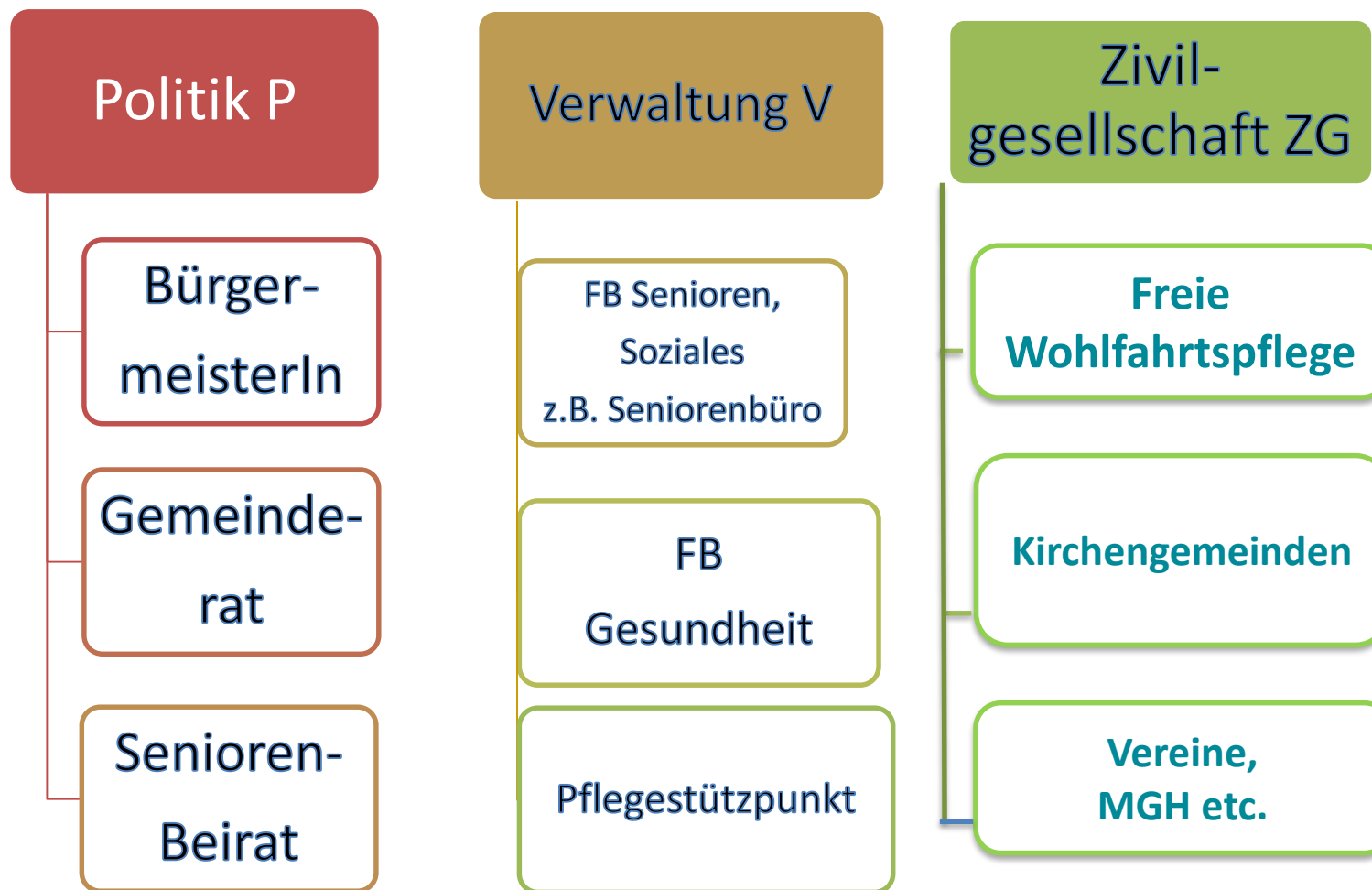


Bundesministerium für
Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

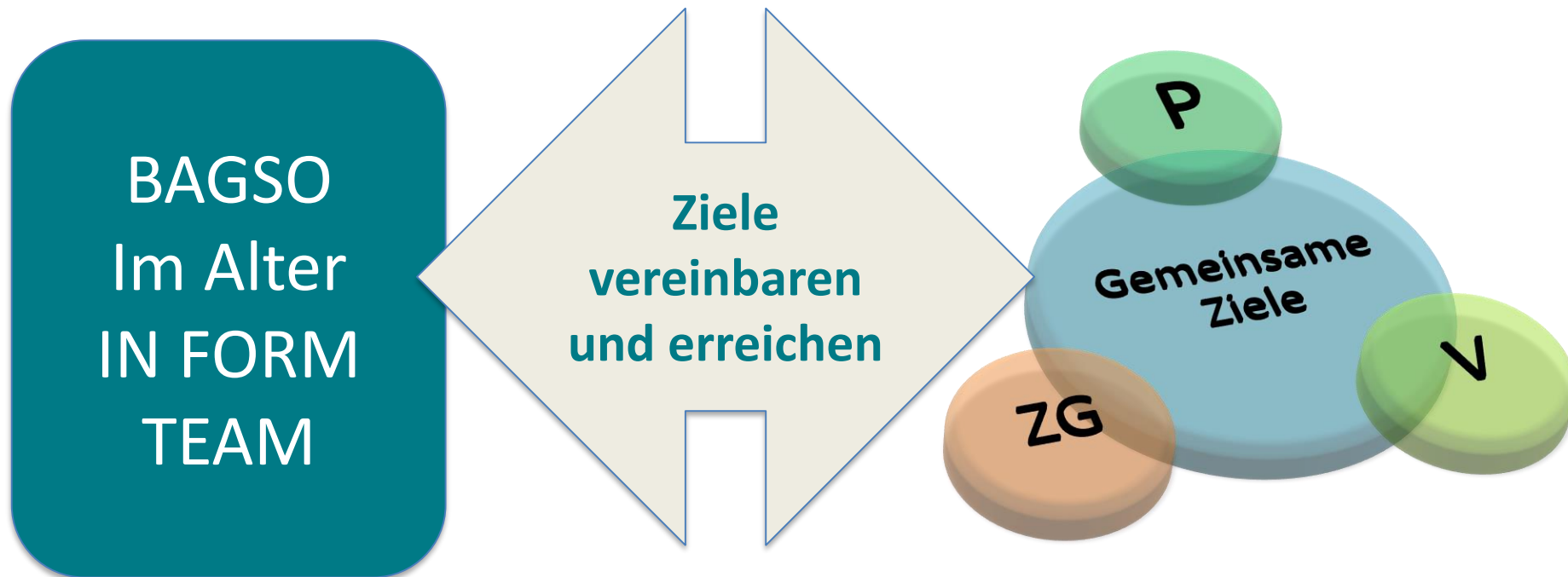
Über IN FORM: IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter: www.in-form.de.

Verantwortung auf kommunaler Ebene

Haupt- und/oder Ehrenamt Führungskräfte und Akteure z.B.



Unterstützungsangebot der Geschäftsstelle Im Alter IN FORM, BAGSO



Bereit für Veränderung?

„Community Change Readiness Model“
(Modell zur Veränderungsbereitschaft von Kommunen)



Neun Stufen der Bereitschaft zur Veränderung in der Kommune

