

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



**in FORM**  
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung  
und mehr Bewegung

# Länger gesund und selbstbestimmt im Alter - aber Wie?

BAGSO-Bildungsangebot für Verantwortliche in der  
Seniorenarbeit auf kommunaler Ebene

**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](http://www.in-form.de).



[www.in-form.de](http://www.in-form.de)

Akteure und Verantwortungsträger in den Kommunen unternehmen bereits viele Anstrengungen, um die Gesundheit älterer Menschen zu fördern.

„Um Hinfälligkeit oder Pflegebedürftigkeit zu vermeiden, sind eine präventive Umweltgestaltung und eine umweltbezogene Prävention erforderlich, die zum einen Stolpersteine, Barrieren erkennen und ausräumen müssen, zum anderen zu Aktivitäten motivieren und zu einem gesundheitsbewussten Lebensstil anregen.“ Prof. Dr. Ursula Lehr

Für Verantwortungsträger, die sich intensiv

- mit den verschiedenen Aspekten der Gesundheitsförderung älterer Menschen
- den gesellschaftlichen Herausforderungen
- aber auch mit den Potenzialen



auf kommunaler Ebene auseinandersetzen möchten, führt die BAGSO ab Herbst 2016 in Würzburg und Hannover ein Weiterbildungsangebot durch. Es besteht aus vier zweitägigen Modulen



### ➔ Das Seminarangebot richtet sich an:

- Akteure mit Verantwortung in der Seniorenarbeit und Gesundheitsförderung auf kommunaler Ebene
- Fachkräfte in der Kommunalverwaltung mit Verantwortung für Senioren und/oder Gesundheit
- Fachkräfte in der Quartiersentwicklung, im Regionalmanagement, in der Demografieberatung
- Fachkräfte in den Bereichen Gesundheitsmoderation, Präventologie, Ökotrophologie

### ➔ Inhalte des Bildungsangebotes:

Das Seminarangebot orientiert sich an konkreten Handlungsschritten zur Verbesserung der Gesundheitsförderung und Gestaltung sinnvoller Rahmenbedingungen für ältere Menschen auf kommunaler Ebene.

Es ist beabsichtigt, dass die Teilnehmenden – parallel zur Seminarteilnahme – in ihrer Kommune, in ihrem Dorf oder Quartier einen Prozess zur Verbesserung der Gesundheitsförderung bzw. der gesundheitsfördernden Wohnumfeldgestaltung initiieren und umsetzen.

## Modul 1

# Erkennen der Zusammenhänge und Herausforderungen der Gesundheitsförderung älterer Menschen



Als Einstieg werden zum gemeinsamen Verständnis der Zielsetzungen der Gesundheitsförderung für ältere Menschen

- die Zusammenhänge und Wechselwirkungen von Gesundheit und Alter aufgezeigt
- die sozialen und umweltbedingten Einflussgrößen auf die individuellen Lebenssituationen älterer Menschen erörtert
- die daraus resultierenden Herausforderungen auf kommunaler Ebene diskutiert und
- die wirtschaftlichen und sozialen Vorteile der Gesundheitsförderung für alle Beteiligten aufgezeigt

Darüber hinaus werden Möglichkeiten zur Ermittlung von Daten zur Analyse

- des aktuellen und absehbaren Bedarfs an Unterstützungs- und Versorgungsleistungen für ältere Menschen in der Kommune sowie
- der Angebote zur Gesundheitsförderung vorgestellt

Ebenso wird aufgezeigt, wie die Erfassung der vorhandenen Ressourcen und Potenziale in der Kommune als Voraussetzung zur Realisierung neuer Angebote erfolgen kann.

Die Wirkung und der Einfluss des Altersbildes aller Akteure und Verantwortungsträger in der Kommune auf die verschiedenen Bereiche der Gesundheitsförderung, aber auch auf die Gruppe der älteren Menschen selbst, werden diskutiert.

## Modul 2

# Bewertung der Gegebenheiten, Entwicklungen und Potenziale; Gesunde Lebensstile fördern



Bevor konkrete Ziele und Konzepte erarbeitet werden, sollte die aktuelle Lage auf kommunaler Ebene, d. h. die vorhandenen Rahmenbedingungen und Lebenssituationen älterer Menschen einschließlich der verfügbaren Ressourcen, bewertet werden. Daraus lässt sich erkennen, ob und welcher Handlungsbedarf besteht. Dazu gehören die Auswertung der Daten und Informationen

- zu Lebenssituationen der älteren Bürgerinnen und Bürger und deren absehbaren Entwicklungen
- zur aktuellen und zukünftigen Senioren- und Gesundheitspolitik auf kommunaler Ebene
- zur Struktur der Träger und
- Organisation der Akteure in der Seniorenarbeit
- zu vorhandenen Dienstleistungen und deren Angeboten für ältere Menschen
- zur Verteilung von Verantwortlichkeiten

Eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung sowie eine sachgerechte Mund- und Zahngesundheit sind bis ins hohe Alter von großer Bedeutung für die Erhaltung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit, d.h. für die Förderung der Gesundheit.

Im Sinne der Prävention wird erörtert, wie die Sicherstellung von flächendeckenden Angeboten zur Förderung gesunder Lebensstile sowie die Information und Motivation älterer Menschen auf kommunaler Ebene erreicht werden können.

## Modul 3

# Gestalten eines Beteiligungsprozesses zur Einbindung von Akteuren



Die Einbindung möglichst vieler Akteure in der Arbeit mit Seniorinnen und Senioren und aus dem Gesundheitsbereich ist von großer Bedeutung für erfolgreiche Konzepte und Aktivitäten zur Verbesserung der Gesundheitsförderung älterer Menschen.

Das dritte Modul des Bildungsangebotes beinhaltet daher die konkrete Planung und Umsetzung eines Beteiligungsprozesses auf kommunaler Ebene. Dazu gehören

- die Bildung einer Steuerungsgruppe
- eine gezielte Informations- und Öffentlichkeitsarbeit
- Veranstaltungen zur Erarbeitung der aktuellen Stärken und Schwächen in der Gesundheitsförderung sowie der gewünschten Ziele und Maßnahmen
- Weiterbildungsangebote für Akteure
- Sicherung der Qualität und Nachhaltigkeit der Ergebnisse

Die inhaltlichen, organisatorischen und methodischen Aspekte werden erarbeitet und mögliche Stolpersteine und Meilensteine diskutiert.

## Modul 4

# Mobilisieren und fördern der Potenziale



Für die Gestaltung der Gesundheitsförderung sind sowohl hauptamtliche als auch ehrenamtliche Akteure erforderlich.

Im vierten Modul wird aufgezeigt, wie sinnvolle Strukturen für die Zusammenarbeit aufgebaut sowie fach- und trägerübergreifend koordiniert werden können, um Synergieeffekte zu nutzen. Abschließend werden ausgewählte Institutionen und Möglichkeiten zur finanziellen Förderung von Vorhaben zur Gesundheitsförderung älterer Menschen vorgestellt.

Erörtert werden

- die Bedeutung und Formen der Zusammenarbeit von haupt- und ehrenamtlichen Akteuren
- die Förderung, Betreuung und Anerkennung von ehrenamtlichen Kräften
- Motivationsstrategien und Kommunikationswege zu den Zielgruppen älterer Menschen
- Fördermöglichkeiten und Antragstellung zur Finanzierung von Vorhaben



## ➔ Programmablauf am Beispiel von Modul 1

Das Bildungsangebot wird in Kooperation mit Partnern der BAGSO durchgeführt.

### Erster Tag | 9.30 Uhr bis 18.00 Uhr

---

(Änderungen vorbehalten)

Begrüßung und Einführung

Vorstellung der Teilnehmenden und Erwartungsabfrage

**Themenblock 1** | Gesundheitsförderung gesellschaftspolitisch einordnen

Kaffeepause

**Themenblock 2** | Alterung und Gesundheit

Mittagspause

**Themenblock 3** | Soziale, gesellschaftliche und umweltbezogene Einflüsse auf die Gesundheit älterer Menschen

Kaffeepause

**Themenblock 4** | Gestaltung der Rahmenbedingungen für gesundes Älterwerden auf kommunaler Ebene

Abendessen

### Zweiter Tag | 9.30 Uhr bis 16.30 Uhr

---

**Themenblock 5** | Bedeutung des Altersbildes für den Erfolg kommunaler Gesundheitsförderung

**Themenblock 6** | Einführung in die Erfassung von Daten zur Analyse der aktuellen Situation auf kommunaler Ebene

Kaffeepause

**Themenblock 7** | Nutzung verfügbarer statistischer Daten

Mittagessen

**Themenblock 8** | Beispiele von Fragestellungen und Ermittlung relevanter Daten

Kaffeepause

Auswertung und Ausblick

Verabschiedung

**Die Programme der Module zwei, drei und vier werden zeitlich entsprechend geplant und organisiert und enthalten folgende Themenblöcke:**

## ➔ Modul 2

- Ausgangssituation, Bedarfe und Potenziale der Gesundheitsförderung bewerten
- Handlungsbedarf und Handlungsmöglichkeiten ableiten
- Strategien zur Umsetzung von Angeboten in Kommunen entwickeln
- Bedeutung einer gesunden Lebensweise im Hinblick auf eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung und sachgerechte Mund- und Zahngesundheit.
- Handlungsoptionen zur Förderung gesunder Lebensweisen

## ➔ Modul 3

- Fachübergreifende Zusammenarbeit bietet mehr Chancen
- Beteiligung der Akteure fördert Engagement
- Prozessgestaltung sichert Ergebnisse
- Qualitätssicherung – ein Baustein zum Erfolg
- Nachhaltigkeit der Gesundheitsförderung sichern

## ➔ Modul 4

- Ehrenamtliche Akteure qualifizieren und unterstützen
- Grundlagen der Kommunikation kennen
- Kommunikationswege auf kommunaler Ebene erschließen
- Fördermöglichkeiten kennen
- Fördermittel beantragen

## ➔ Dauer des Bildungsangebotes

Das Bildungsangebot gliedert sich in vier zweitägige Module, die jeweils an den Standorten Würzburg und Hannover an folgenden Terminen durchgeführt werden.

## ➔ Ort und Termine des Bildungsangebotes

**Würzburg** | Akademie Frankenwarte

- |                |                            |
|----------------|----------------------------|
| <b>Modul 1</b> | 03. und 04. November 2016  |
| <b>Modul 2</b> | 15. und 16. Februar 2017   |
| <b>Modul 3</b> | 03. und 04. Mai 2017       |
| <b>Modul 4</b> | 18. und 19. September 2017 |

**Hannover** | Stephansstift,  
Zentrum für Erwachsenenbildung gemeinnützige GmbH

- |                |                               |
|----------------|-------------------------------|
| <b>Modul 1</b> | 23. und 24. November 2016     |
| <b>Modul 2</b> | 28. Februar und 01. März 2017 |
| <b>Modul 3</b> | 16. und 17. Mai 2017          |
| <b>Modul 4</b> | 27. und 28. September 2017    |

## ➔ Kosten des Weiterbildungsangebotes

Im Rahmen dieses Projektes wird eine Teilnahmegebühr in Höhe von 100 € pro Modul, insgesamt 400 €, erhoben.

Die Kosten für Honorare, Raummiete, Getränke und Kaffeepausen werden aus Projektmitteln finanziert.

Die Kosten für An- und Abreise sowie für Unterkunft, Frühstück, Mittag- und Abendessen sind selbst zu tragen. In den Bildungshäusern stehen Einzelzimmer zur Verfügung.

## ➔ Anmeldung

Anmeldeschluss ist der 20. Oktober 2016.

Die Anmeldung erfolgt mit dem beigefügten Anmeldebogen bei:

Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO)

Thomas-Mann-Straße 2-4 · 53111 Bonn  
Telefon: 0228 249993-22 · Telefax: 0228 249993-20  
E-Mail: [inform@bagso.de](mailto:inform@bagso.de)