

Dokumentation

Dialogforum Seniorenernährung der Vernetzungsstelle Seniorenernährung NRW

für Verantwortliche in der Gesundheitsförderung und Pflege
in den Kreisen und kreisfreien Städten in NRW

Donnerstag, 23. März 2023 von 9:00 – 11:45 Uhr, digital via Zoom



Foto: Quelle: Pixabay | XSandra

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

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

Ministerium für Landwirtschaft
und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen



verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen



**3. Dialogforum
mit Verantwortlichen aus den
Bereichen Alter, Gesundheitsförderung und Pflege
der Vernetzungsstelle Seniorenernährung NRW**

23. März 2023

Dialogforen für Verantwortliche der Bereiche Pflege, Alter und Gesundheitsförderung in Kreisen und kreisfreien Städten in NRW

- Insgesamt wurden bisher in drei Dialogforen (einschließlich 3. Dialogforum am 23.03.2023) 32 kreisfreie Städte und Kreise mit 39 Teilnehmenden erreicht
- Nächstes Dialogforum als offene Vernetzungsveranstaltung mit weiteren Multiplikator:innen der Seniorenarbeit am 25. Oktober 2023

Veranstaltungsangebote der VSE NRW zur Unterstützung der Kommunen im Kontext der Seniorenernährung, z.B.:

- Information/Sensibilisierung zum Thema Seniorenernährung in Gesundheitskonferenzen, Konferenzen Alter und Pflege, Seniorenbeiräten u.ä.
- Informationen zur Seniorenernährung zur Verbreitung in kommunale Netzwerke (Printmedien usw.)
- Zusammenarbeit bei der Entwicklung und Durchführung von Veranstaltungen vor Ort mit weiteren Multiplikator:innen (z.B. mit Trägern von Senioreneinrichtungen, Gesundheitseinrichtungen, Seniorenvertretungen, VHS, Beratungsstellen)
- (digitale) Vorträge zu Themen der Seniorenernährung
- ...

Bisher durchgeführte Vorträge und/oder Veranstaltungen in und mit Gebietskörperschaften

- Städteregion Aachen, Konferenz Alter und Pflege, 08.11.2021
- Stadt Leverkusen, Arbeitsgemeinschaft gesundheitliche Qualitätssicherung, digital am 25.05.2022
- Stadt Leverkusen, Netzwerk von Anbieter:innen der offenen Seniorenarbeit, 22.06.2022
- Stadt Mönchengladbach, Konferenz Alter und Pflege, 02.11.2022

geplant:

- Beteiligung: Kölner Vorsorgetag – Aktionstag ‚gesund&mobil im Alter‘, 29.03.2023, Gürzenich - Infostand
- Stadt Rheine, Aktionstag für Senior:innen „Menschen bewegen“ mit der Seniorenbeauftragten, VZ Rheine und VSE Infostand/ Glücksradsrad/Quiz, 21.04.2023
- ...

- Ess- und Trinkprotokoll für Senioreneinrichtungen



- Druckdatei: Tischset für Menschen mit Demenz und/oder Sehbeeinträchtigung



- Vegetarische Rezeptsammlung



Materialien zur Seniorenernährung

Medien zum Herunterladen unter

<https://www.seniorenverpflegung.nrw/senioren-downloads>

Printmedien – Informationsblätter zu „Mangelernährung“ und „Trinken im Alter“

Informationen und Tipps für die stationäre
 und häusliche Pflege

In 7 weiteren Sprachen:

türkisch, bosnisch, serbisch, kroatisch,
 rumänisch, polnisch und englisch

zum Herunterladen

<https://www.seniorenverpflegung.nrw/senioren-downloads>

in FORM

Mangelernährung im Alter - Informationen und Tipps für die häusliche und stationäre Pflege

Regelmäßige Ernährung ist ein zentraler Baustein für ein gesundes Leben. Mangelernährung im Alter ist ein ernstzunehmendes Gesundheitsrisiko. Sie kann zu einer Verschlechterung der Lebensqualität und zu einer Verkürzung der Lebenserwartung führen.

Wann ist ein Mangel ernährungsbedingt?

Ein Mangel ernährungsbedingt ist, wenn ein Mensch über einen längeren Zeitraum hinweg nicht genügend Energie, Proteine und/oder Nährstoffe zu sich nimmt. Dies kann durch verschiedene Faktoren verursacht werden, wie z.B. Appetitlosigkeit, Verdauungsstörungen, chronische Krankheiten oder eine unzureichende Versorgung mit Nahrungsmitteln.

Zeichen und Symptome

- Gewichtsverlust
- Appetitlosigkeit
- Müdigkeit
- Anämie (Blutarmut)
- Schwäche
- Hautveränderungen
- Muskelschwäche
- Flüssigkeitretention (Ödem)

Tipps für die Pflege

- Regelmäßige Mahlzeiten anbieten
- Kleine, häufige Mahlzeiten anbieten
- Flüssigkeitsaufnahme fördern
- Bei Verdauungsstörungen Nahrungsmittel anpassen
- Bei Appetitlosigkeit Nahrungsmittel anbieten, die appetitlich sind
- Bei chronischen Krankheiten die Ernährung anpassen
- Bei unzureichender Versorgung mit Nahrungsmitteln die Versorgung verbessern

in FORM

Trinken im Alter - Informationen und Tipps für die häusliche und stationäre Pflege

Wasser ist ein wichtiges, unverzichtbares Element für ein gesundes Leben. Im Alter ist der Flüssigkeitsbedarf oft höher, da der Körper weniger Wasser speichern kann und die Verdauung von Nahrungsmitteln mehr Flüssigkeit benötigt.

Wann ist ein Mangel ernährungsbedingt?

Ein Mangel ernährungsbedingt ist, wenn ein Mensch über einen längeren Zeitraum hinweg nicht genügend Energie, Proteine und/oder Nährstoffe zu sich nimmt. Dies kann durch verschiedene Faktoren verursacht werden, wie z.B. Appetitlosigkeit, Verdauungsstörungen, chronische Krankheiten oder eine unzureichende Versorgung mit Nahrungsmitteln.

Zeichen und Symptome

- Durst
- Müdigkeit
- Schwindel
- Kopfschmerzen
- Verwirrung
- Trockene Schleimhäute
- Dunkler Urin

Tipps für die Pflege

- Regelmäßige Flüssigkeitsaufnahme fördern
- Kleine, häufige Flüssigkeitsaufnahme anbieten
- Bei Appetitlosigkeit Nahrungsmittel anbieten, die appetitlich sind
- Bei chronischen Krankheiten die Flüssigkeitsaufnahme anpassen
- Bei unzureichender Flüssigkeitsaufnahme die Flüssigkeitsaufnahme verbessern

in FORM

Mangelernährung im Alter - Informationen und Tipps für die häusliche und stationäre Pflege

Regelmäßige Ernährung ist ein zentraler Baustein für ein gesundes Leben. Mangelernährung im Alter ist ein ernstzunehmendes Gesundheitsrisiko. Sie kann zu einer Verschlechterung der Lebensqualität und zu einer Verkürzung der Lebenserwartung führen.

Wann ist ein Mangel ernährungsbedingt?

Ein Mangel ernährungsbedingt ist, wenn ein Mensch über einen längeren Zeitraum hinweg nicht genügend Energie, Proteine und/oder Nährstoffe zu sich nimmt. Dies kann durch verschiedene Faktoren verursacht werden, wie z.B. Appetitlosigkeit, Verdauungsstörungen, chronische Krankheiten oder eine unzureichende Versorgung mit Nahrungsmitteln.

Zeichen und Symptome

- Gewichtsverlust
- Appetitlosigkeit
- Müdigkeit
- Anämie (Blutarmut)
- Schwäche
- Hautveränderungen
- Muskelschwäche
- Flüssigkeitretention (Ödem)

Tipps für die Pflege

- Regelmäßige Mahlzeiten anbieten
- Kleine, häufige Mahlzeiten anbieten
- Flüssigkeitsaufnahme fördern
- Bei Verdauungsstörungen Nahrungsmittel anpassen
- Bei Appetitlosigkeit Nahrungsmittel anbieten, die appetitlich sind
- Bei chronischen Krankheiten die Ernährung anpassen
- Bei unzureichender Versorgung mit Nahrungsmitteln die Versorgung verbessern

Infokarte:

Ernährung im Alter – Was ändert sich?

Für Senior:innen, Angehörige,
 Pflege- und Betreuungskräfte

Auch in drei weiteren Sprachen:
 türkisch, russisch, englisch

In Print bestellbar und als Download

Kräutertütchen für drinnen und
 draußen!

Was ändert sich im Alter? ?

Der Körper benötigt weniger Energie (Kilokalorien).*

Der Bedarf an Protein sowie Vitaminen und Mineralstoffen bleibt gleich oder steigt sogar leicht an.

Was heißt das für die Ernährung? ?

Kleinere Portionen wählen – mit genauso vielen Nährstoffen!

* abhängig von dem individuellen Ruheenergieverbrauch und der körperlichen Aktivität

Lebensmittel für eine nährstoffreiche Ernährung im Alter

- ✓ Täglich mindestens 3 Portionen Gemüse – davon gerne auch mal Rohkost und zweimal pro Woche Hülsenfrüchte.
- ✓ Täglich mindestens 2 Portionen Obst. Zur bunten Auswahl gehören auch (ungesalzene) Nüsse, Ölsaaten und Trockenobst.
- ✓ Täglich Vollkornprodukte
- ✓ Täglich Milch und Milchprodukte wie Käse und Joghurt
- ✓ Ab und zu Eier
- ✓ Fleisch und Wurst in Maßen
- ✓ Ein- bis zweimal Fisch pro Woche
- ✓ Bei Fetten sind pflanzliche Öle wie Rapsöl eine gute Wahl.
- ✓ Kräuter und Gewürze sorgen für Abwechslung und regen den Appetit an.

Und nicht vergessen: Ausreichend Wasser trinken!

www.in-form.de
www.seniorenverpflegung.nrw.de

Geteilt durch:

Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

- Werbemittel: Samentütchen „Petersilie“

in FORM

Kräuter regen den Appetit an.

Inhalt: Biopetersilie für Fensterbank, Balkon oder Kräuterbeet.

Aussäen, wässern, warten und frische Petersilie ernten. Lecker für Suppen, Salate, Saucen, Dips oder einfach auf Brot.

Vernetzungsstelle Seniorenernährung NRW
www.seniorenverpflegung.nrw.de
seniorenverpflegung@verbraucherzentrale.nrw.de

www.in-form.de

Geteilt durch:

Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Gütekennzeichen: Biopetersilie Serie „Städle Schöckl“
 Inhalt: mehr für ca. 20g
 DE 040 007 Standard-Keimgut Deutsche Landwirtschaft
 abgefüllt von Biopetersilie Sangerh. AG, 41329 Schöffel-Bruchhausen

Unsere Projektphasen 01.05.2021 bis 31.12.2025:

- Verbesserung der Qualität der Verpflegungsangebote in Senioreneinrichtungen (Projektphase I, 2021-2023), danach:

Unterstützung ambulanter Versorgungsstrukturen

- Verbesserung der Qualität der Verpflegungsangebote mobiler Menüdienste (Essen auf Rädern) vor Ort (Projektphase II, 2024)
- Verbesserung der Ernährung von Senior:innen, die sich zu Hause selbst versorgen oder von Angehörigen unterstützt werden sowie Mittagstischanbieter (Projektphase III, 2025)

Für alle Projektphasen gilt:

- Verbesserung der Vernetzung von Akteuren im Bereich der Seniorenverpflegung und deren Austausch über Seniorenernährung
- Öffentlichkeitsarbeit/Transparenz

Maßnahmen, z.B.:

- Information und Beratung sowie Fortbildungen für mobile Menüdienstleister:innen (Essen auf Rädern vor Ort)
- Informieren und Beratung der ambulanten Pflege- und Betreuungsdienste
- Beratung und Information von Senior:innen, Angehörige/Zugehörige und Unterstützung bei der Ernährungskompetenz
- Bereitstellung von Informationsmedien auch für Multiplikator:innen, die mit Senior:innen in Kontakt sind (z.B. An- und Zugehörige, Betreuer:innen, Pflege- und Beratungskräfte)

Veranstaltungen zur Information und Vernetzung, z.B.

1. Fachtage
2. Multiplikatoren-/Vernetzungsveranstaltungen
3. Aktionen/Veranstaltungen ‚Tag der Seniorenernährung‘ am internationalen Tag des älteren Menschen am 1. Oktober

Unsere aktuellen Angebote für stationäre Senioreneinrichtungen in NRW:

u.a. Online-Fortbildungen:

<https://www.seniorenverpflegung.nrw/senioren-veranstaltungen>

Beratung/Speiseplancheck:

<https://www.seniorenverpflegung.nrw/senioren-angebote>

Nähere Informationen werden noch bekannt gegeben:

Nächste Vernetzungsveranstaltung am 25.10.2023 mit
Kommunen und weiteren Multiplikator:innen vor Ort

Leitfragen Austausch im Plenum

- Was nehme ich aus dem Referat von Fr. Mertens-Zündorf (und den Angeboten der VSE) mit?
- Was können wir damit machen?
- Wie hilft uns das dabei, Veränderungen zu bewirken? Welche Ansatzpunkte ergeben sich?
- Wen können wir darüber informieren, wen einbinden?
- Was können wir auch (sofort) alleine machen, ohne jemanden um Erlaubnis oder Ressourcen zu fragen?

Was nehmen die Teilnehmenden in den Kommunen mit/was möchten sie angehen? Austausch im Plenum:

- Vielfalt der Angebote bekannter machen in den Kommunen, Informationen weitertragen
- Kommune als Vernetzer:in
- Thema Seniorenernährung in Gesundheitskonferenz (o.ä.) einbringen
- Vor Ort Zuständigkeiten für das Thema Seniorenernährung klären (z.B. mit Sozialamt)
- Materialien nutzen und weitergeben. Verfügbarkeit in verschiedenen Sprachen sehr sinnvoll.
- Kontakt zur BAGSO aufnehmen (Medien-/Unterstützungsangebote)
- Tagesseminar für Mitarbeitende der Senioreneinrichtungen vorstellbar
- Fortbildungen der VSE in Senioreneinrichtungen bekannt machen

Ihr Feedback zu unserer Veranstaltung ist uns wichtig:

https://s2survey.net/vse_nrw_dialogforum/

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

Ministerium für Landwirtschaft
und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen



verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

www.in-form.de

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

So erreichen Sie uns:

Vernetzungsstelle Seniorenernährung NRW
Verbraucherzentrale NRW
Mintropstr. 27
40215 Düsseldorf

Tel.: 0211 3809088

E-Mail: seniorenverpflegung@verbraucherzentrale.nrw

www.seniorenverpflegung.nrw

Vielen Dank für die Aufmerksamkeit!

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

**Ministerium für Landwirtschaft
und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen**



verbraucherzentrale

Nordrhein-Westfalen

www.in-form.de

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Praxisberichte aus Kommunen im 3. Dialogforum am 23. März 2023 der VSE NRW

Stadt Leverkusen, Fachbereich Soziales, verhindert – schriftlicher Beitrag an die VSE NRW:

„Leider kann ich ihrem nächsten Vernetzungstreffen nicht teilnehmen. Seit meiner Teilnahme an dem ersten Vernetzungstreffen zum Thema Seniorenernährung hat sich die Zusammenarbeit mit der Vernetzungsstelle Seniorenernährung sehr positiv entwickelt. Ich bin Ihnen sehr dankbar, dass Sie an unserer AG gesundheitliche Qualitätssicherung per Zoom teilgenommen haben und dort wichtige Impulse setzen konnten.

Wie ich hörte, haben einige Pflegeeinrichtungen an Ihren Seminaren teilgenommen und viele haben Ihren Newsletter abonniert. Auch Ihre Teilnahme an dem Präsenztreffen der freien Seniorenanbieter (überwiegend Begegnungsstätten) konnte im Teilnehmerkreis für das Thema Seniorenernährung sensibilisieren. Aufgrund dessen ist nun für 2023 in dem lockeren Netzwerk „Lev bewegt“ (lokale Sportvereine und Seniorenanbieter) eine Implementierung von Ernährungstipps - in Zusammenarbeit mit der Vernetzungsstelle Seniorenernährung - für Senioren in den bestehenden Bewegungskalender geplant. Ich hoffe, diese gute Zusammenarbeit auch weiterhin fortsetzen zu können und wünsche Ihnen viel Erfolg für das nächste Netzwerktreffen.“

Zielgruppe

Angebot

Referent

Kosten

Orte

Kooperation

Kontakt über...

I AkteurInnen / MultiplikatorInnen in der Seniorenarbeit,
die in engem Kontakt mit SeniorInnen sind und Einfluss auf das Ernährungs- und Bewegungsverhalten haben
Z.B. Leitungen von Tagesgruppen, Besuchsdienste, Alltagsbegleiter

Basisschulung (Aufbau n. Resonanz)

- Tagesseminar - Inhalte**
- Gesundheitsförderung für Ältere
 - Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung und ausreichende Bewegung
 - Umsetzung im Alltag

Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen



Kostenfrei, bzw. Beitrag für Mittagsimbiss, ggf. Getränke > 5,-

Kreishaus

II Fachkräfte
aus Pflege, Hauswirtschaft und Küche stationärer und ambulanter Pflegeeinrichtungen

Weiterbildungsschulung

- Tagesseminar - Inhalt (je Schulungstag 2 Themen zur Auswahl)**
- Gesunde Ernährung für Senioren: Vollkost, leichte Vollkost
 - Ernährung bei wichtigen Erkrankungen
 - Empfehlungen zur Ernährung bei Demenz
 - Empfehlungen bei Kau- und Schluckstörungen
 - Sachgerechte Mund- und Zahnpflege
 - Sturzprophylaxe / Erhaltung d. Selbstständigkeit d. Bewegung

Hausintern, ggf. Einrichtungsübergreifend

Fit für 100- Trainer / Vereine vor Ort

Einzelne Pflegeeinrichtungen, Verteiler Abtl. Soziales/Pflege, Pflegekonferenzen / AGn

III Seniorinnen und Senioren, darunter Pflegebedürftige und Angehörige

Vortrag

- Aktiver Vortrag (1,5-2 Std.)** mit Verköstigung
Titel: Gesund genießen zu jeder Zeit
wählbare Schwerpunkte:
- Gesunde Ernährung für Senioren
 - Anpassungen in besonderen Situationen

Abtl. Gesundheit, Kreis GT – Sabine Baum

Ggf. Kosten für Proben

Kreisweit in den Kommunen

Fit für 100- Trainer / Vereine vor Ort

Seniorenvertretungen, KoPS, OrganisatorInnen v. Besuchsdiensten, komm. Pflegeberatungen, Fachberatungen f. Seniorenarbeit der Wohlfahrtverbände (Ehrenamtler), Ehrenamtsbüro, Familienzentren / MehrGenerationenHäuser

Verteiler Abtl. Soziales/Pflege, Pflegekonferenzen, Fachberatungen für Seniorenarbeit der Wohlfahrtverbände (Ehrenamtler), Ehrenamtsbüro.

BAGSO-Studie zur offenen Altenarbeit - Ungleichheiten erkennen, aktiv werden!

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages





- Netzwerk von über 120 angeschlossenen in der Seniorenarbeit tätigen Verbänden
- "Lobby der Älteren" für die Interessen mehrerer Millionen Seniorinnen und Senioren in Deutschland
- vielfältige fachliche Schwerpunkte, z.B. Gesundheitsförderung mit dem Projekt "Im Alter IN FORM"
- Schnittstelle zur Politik

www.bagso.de

Disparitätenstudie der BAGSO

Vergleichende Untersuchung zur kommunalen Altenarbeit

**Disparitäten hinsichtlich der Lebensverhältnisse älterer Menschen –
Befragung zur Beschreibung, Sichtbarmachung und Analyse der
Teilhabemöglichkeiten älterer Menschen in den Kommunen
in Deutschland**

Ergebnisbericht

Durchführung:

Jutta Stratmann

fastra – Fachberatung für Sozialplanung und Bürgerengagement

im Auftrag der

BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V.

November 2021

Disparitätenstudie

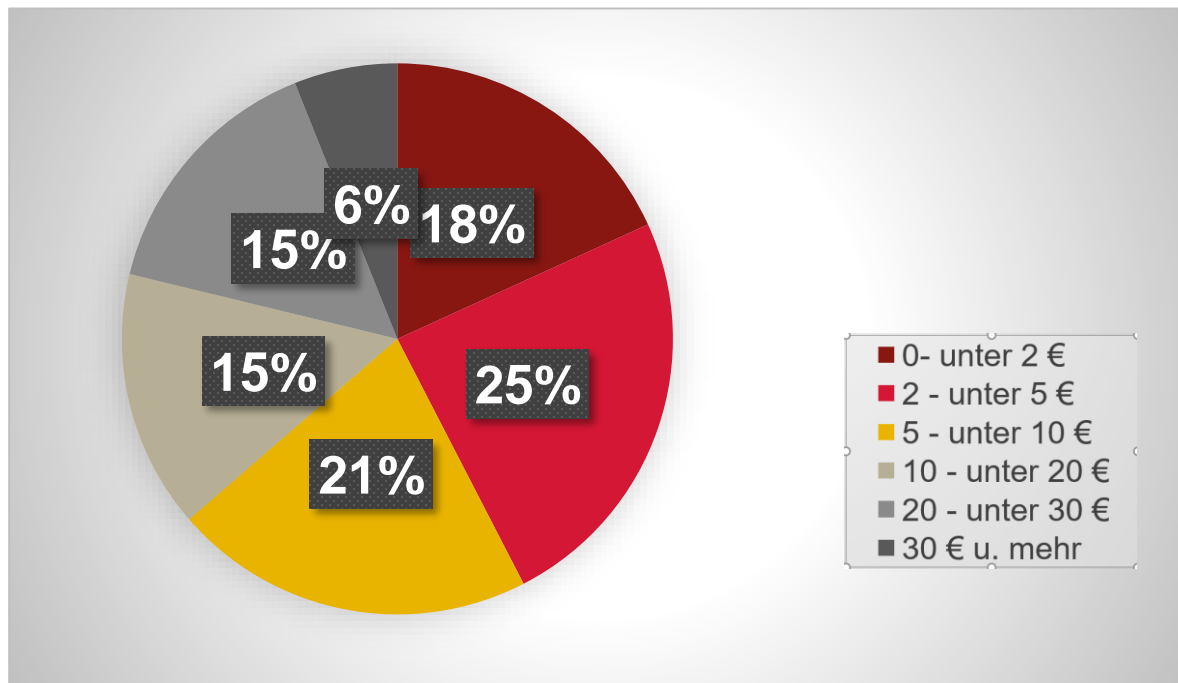
- **Fragestellung: Welche finanziellen Mittel werden für den Bereich der Altenarbeit (außerhalb der Pflege und des Gesundheitsbereiches) durch die Kommune (Stadt/Gemeinde) eingesetzt?**
- **Ermittlung des Einsatzes kommunaler Haushaltsmittel für den Bereich der Altenarbeit (im Jahr 2019, vor der Corona-Pandemie)**
- **Inbezugsetzung der Finanzmittel zu der Altersgruppe der 60- Jährigen und Älteren in der jeweiligen Stadt/ Gemeinde, um einen Vergleichsmaßstab zu erhalten**

<https://www.bagso.de/studie/vergleichende-untersuchung-zur-kommunalen-altenarbeit/>

Welche Angebote wurden einbezogen?

- Altenplanung bzw. Anteile Altenplanung im Bereich der Sozialplanung
- Seniorenberatung und weitere Anlauf- und Beratungsstellen, die einen besonderen Anteil an älteren Kundinnen und Kunden aufwiesen
- Bürgerschaftliches Engagement von und für ältere Menschen
- Begegnungsangebote, Freizeit-, Bildungs- und Kulturangebote
- Generationenübergreifende Angebote und Projekte
- Partizipation: Seniorenbeirat und weitere Beteiligungsformen
- Besondere Informations- und Öffentlichkeitsarbeit (Internet, Broschüren, Messen)
- Besondere mobilitätsunterstützende Maßnahmen/Angebote.

Durchschnittlicher Mitteleinsatz pro 60- Jährigen und Älteren im Jahr 2019 (n = 33 Kommunen)



**Mittelwert:
unter 14 €
(13,86 €)**

Wesentliche Erkenntnisse

- Planungsstellen, auch auf Kreisebene, sind überwiegend auf Pflegeplanung oder Sozialberichterstattung ausgerichtet
- Koordinationsstellen sind eher selten zu finden, weisen bei Vorhandensein auf einen systematischen Aufbau der Altenarbeit vor Ort hin (Beteiligungsformate, Projektinitiierung und -begleitung, Evaluierung, Angebots- und Qualitätsentwicklung)
- Verbands- und Vereinszuschüsse: das „Wissen“ über den Einsatz für Altenarbeit ist in den Städten und Gemeinden und Landkreisen in geringem Maße vorhanden
- Das Spektrum der Finanzierungsbestandteile ist in den meisten Städten und Gemeinden sehr eng.

Empfehlungen

- Finanzierung und Bereitstellung von Strukturen
- Koordination und Projektbegleitung
- Verzahnung mit Gesundheitsbereich
- Quartiersorientierung und wohnortnahe Anlaufstellen
- Neue Beteiligungs- und Planungsformate
- Qualifizierung und Weiterentwicklungen der bestehenden Angebote, bspw. niedrigschwellige Zugänge und Angebote, präventiver Hausbesuch, Bildungsangebote.

Anliegen der BAGSO

Setzt sich dafür ein, dass

- eine verbindliche Altenhilfeplanung gesetzlich geregelt wird
- konkrete Ziele und Angebotsstrukturen für ältere Menschen benannt werden und vor allem die älteren Menschen selbst als Expertinnen und Experten in eigener Sache einbezogen werden
- ältere Menschen in die Ernährungsstrategie der Bundesregierung miteinbezogen werden
- Bildungsberichterstattung auch auf Ältere ausgerichtet ist .

DIE KAMPAGNE



**„Projekt Im Alter IN FORM – Wohlbefinden älterer
Menschen mit besonderen Bedarfen fördern“**

www.im-alter-inform.de

Angebote

Regionale Fachtagungen

Digitale Workshopserie zur Sensibilisierung und Information



Schulungen



Fachberatung in Kommunen Verbesserung der
Angebotsstruktur zur Gestaltung gesunder
Lebenswelten



Qualifizierungslehrgänge

- Vier Module
- Blended Learning Lehrgang

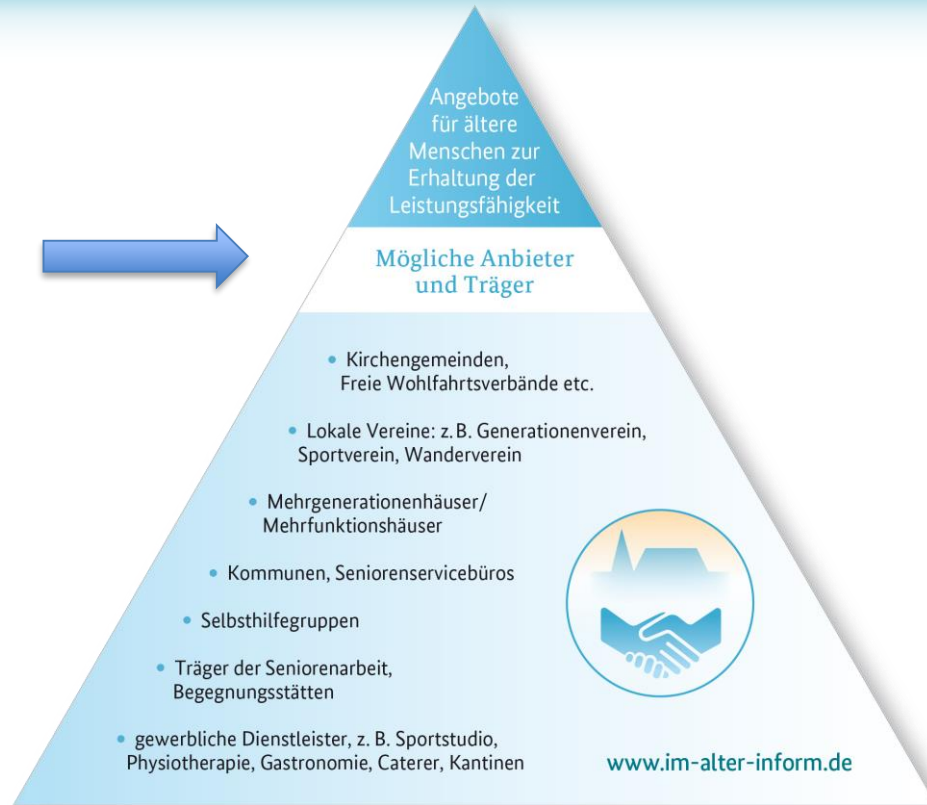
Nachbarschaftstische/ Seniorenportal



Zielgruppen









Das BAGSO-Konzept



Beispiele Guter Praxis

Mittagstisch 3 x wöchentlich

‘Pflück mich’-Aktion (an ausgezeichneten Obstbäumen - Herbst)

Offener Treff: Spielgruppe geht anschließend gemeinsam zum Mittagessen

„Zu Tisch - Gemeinsam statt einsam“ mit einem Koch- und Backtreff für Senioren in Stationärer Pflegeeinrichtung

„De Essdich“ – gemeinsam essen ist gesund

„Weihnachtstische“ (warmes Essen als Mittagstisch, Nachbarschaftstisch) gefördert über eine Stadtstiftung

Frühstückscafé (1x im Monat)

Generationenübergreifendes Kochen und Essen

Gemeinsames Essen mit älteren türkischstämmigen Menschen

Essbare Stadt: Hochbeete z.B. im Bauerngarten Köllerbach: Bürger*innen pflegen und ernten Beete

Ausgabe von Mahlzeitentaschen (als Ersatz für fehlende Tafel) Gesundes wie Kartoffel und Quark mit Rezept)

Workshop zur gesunden Ernährung in der Kooperation mit der AOK

Weitere Informationen



Kostenfrei zu bestellen unter:

<https://im-alter-inform.de/weiterbildung/materialien/leitfaden-fuer-kommunen/>

Materialien



Mittagstisch-Angebote für ältere Menschen erfolgreich organisieren

IN FORM Leitfaden-Mittagstisch



Speiseplaner



Genussvolle Mittagstisch-Angebote planen



Nachbarschaftstische für ältere Menschen

Leckere und gesunde Mahlzeiten in familiärer Atmosphäre



Fachinformationen zur Etablierung von Nachbarschaftstischen

Teil 1

www.in-form.de
www.im-alter-inform.de

Kostenfrei zu bestellen unter:

<https://im-alter-inform.de/weiterbildung/materialien/in-form-mittagstisch/>

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

**BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft
der Seniorenorganisationen e.V.**

Geschäftsstelle Im Alter IN FORM

Noeggerathstraße 49

53111 Bonn

Tel.: 0228-24 99 93 22

Fax.: 0228-24 99 93 20

E-Mail: inform@bagso.de

www.im-alter-inform

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.