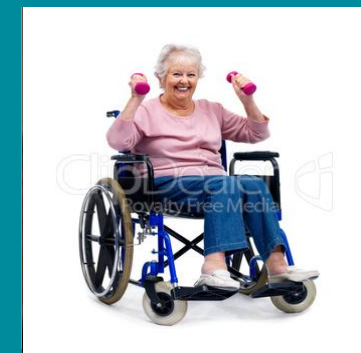


IN FORM MitMachBox

Gesunde Lebensstile aktiv fördern





BAGSO Projekt

„Im Alter IN FORM:

Gesund essen, mehr bewegen“



Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen BAGSO

- wurde 1989 gegründet, als "Lobby für ältere Menschen"
- über 100 angeschlossene Verbände
- vertritt die Interessen von etwa 13 Millionen Seniorinnen und Senioren in Deutschland.



Projekt „Im Alter IN FORM: Gesund essen, mehr bewegen“

Zielsetzung des Projektes

**Förderung eines gesunden
Ernährungs- und Bewegungsverhaltens
sowie der Mund- und Zahngesundheit.**

Gefördert vom:

Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz

www.bagso.de

Projektmaßnahmen

In Kooperation mit der dge, den VZ der Länder, dem DTB und der dgaz werden bundesweit kostenfreie Schulungen für Multiplikatoren in der Seniorenarbeit angeboten.

Zielgruppen

- Multiplikatoren, haupt- und ehrenamtliche Akteure in der Seniorenarbeit
- Fachkräfte mit berufsfachlicher Vorbildung im Themenbereich Ernährung oder Bewegung



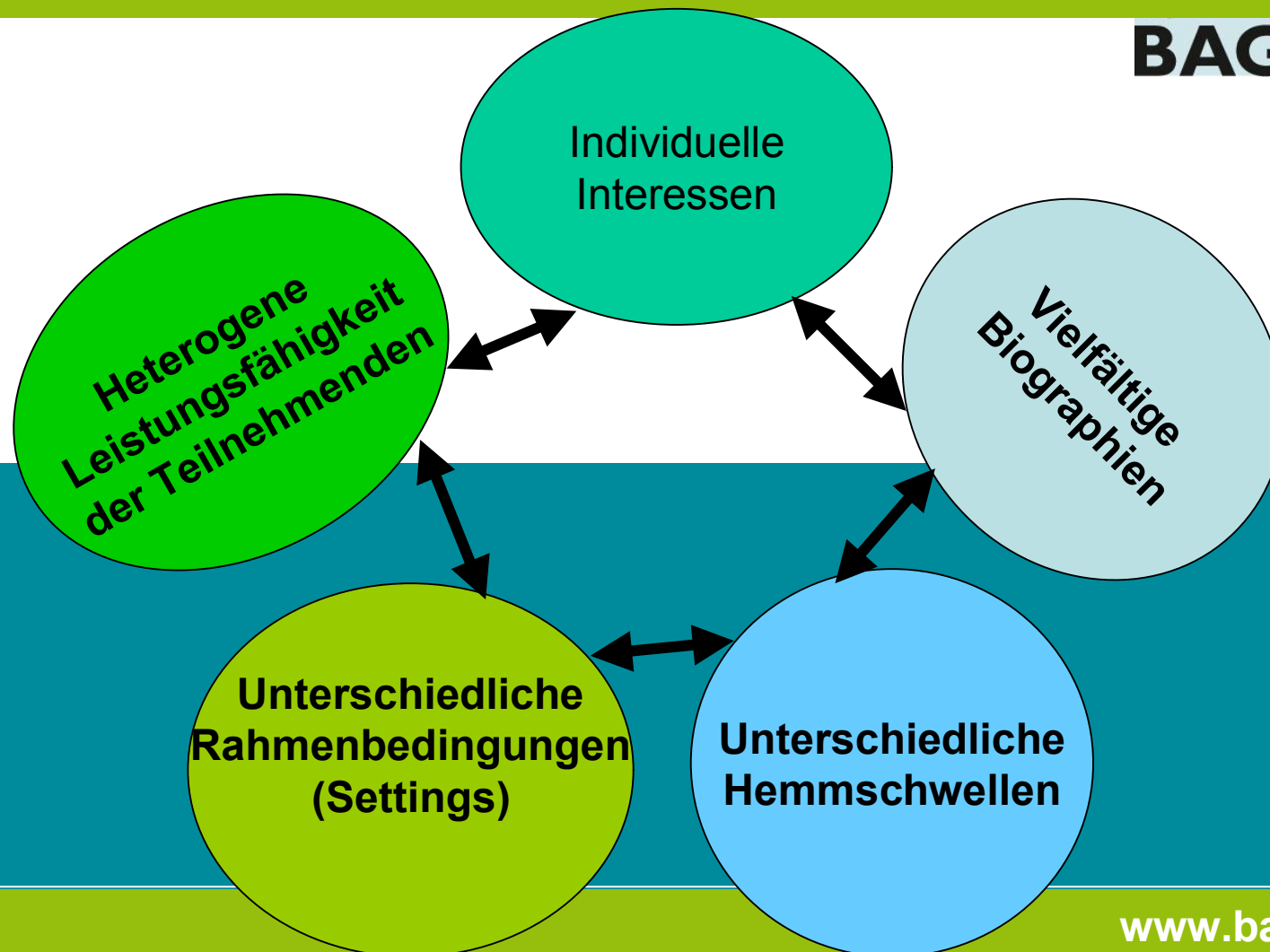
Hintergrund der IN FORM: MitMachBox

- hohe Motivation der Multiplikatoren
- große Bereitschaft, die Gestaltung von Zusammenkünften im Sinne der Förderung gesunden Lebensstile bei älteren Menschen zu nutzen

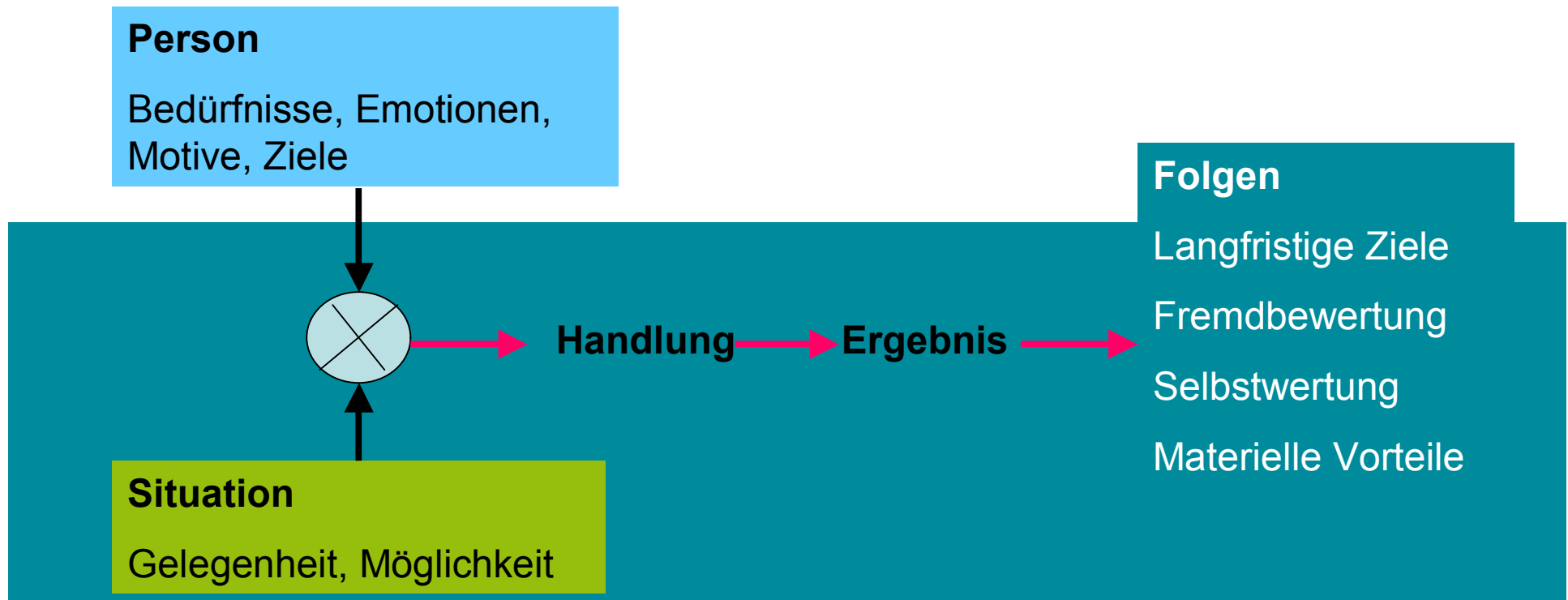
- viele Fragen zur Motivation von älteren Menschen und
- zur Überwindung von Gewohnheiten bei älteren Menschen
- großes Interesse an Ideen und Vorschlägen zur praktische Umsetzung der Thematik gesund essen, mehr bewegen

Aspekte bei der Konzeption der IN FORM MitMachBox

BAGSO



Motivation - Überblicksmodell



Denk- und Verhaltenspräferenzen nach dem Hermann Dominanz Modell



Lebenswelten 50plus in Deutschland (SINUS Sociovision)

			© Sinus Sociovision 2006
Soziale Lage Grund-orientierung	A Traditionell-bewahrende Orientierung <i>Pflichterfüllung, Ordnung, Sicherheit</i>	B Modernisierung <i>Status, Besitz, Lebensstandard</i>	C Neuorientierung <i>Multi-Optionalität, Experimentierfreude</i>
			© Sinus Sociovision 2006
Soziale Lage Grund-orientierung	A Traditionell-bewahrende Orientierung <i>Pflichterfüllung, Ordnung, Sicherheit</i>	B Modernisierung <i>Status, Besitz, Lebensstandard</i>	C Neuorientierung <i>Multi-Optionalität, Experimentierfreude</i>
			© Sinus Sociovision 2006
Soziale Lage Grund-orientierung	A Traditionell-bewahrende Orientierung <i>Pflichterfüllung, Ordnung, Sicherheit</i>	B Modernisierung <i>Status, Besitz, Lebensstandard</i>	C Neuorientierung <i>Multi-Optionalität, Experimentierfreude</i>
			© Sinus Sociovision 2006
Soziale Lage Grund-orientierung	A Traditionell-bewahrende Orientierung <i>Pflichterfüllung, Ordnung, Sicherheit</i>	B Modernisierung <i>Status, Besitz, Lebensstandard</i>	C Neuorientierung <i>Multi-Optionalität, Experimentierfreude</i>
			© Sinus Sociovision 2006
Soziale Lage Grund-orientierung	A Traditionell-bewahrende Orientierung <i>Pflichterfüllung, Ordnung, Sicherheit</i>	B Modernisierung <i>Status, Besitz, Lebensstandard</i>	C Neuorientierung <i>Multi-Optionalität, Experimentierfreude</i>

Carsten Wippermann (2006): Lebenswelten 50plus in Deutschland (SINUS Sociovision)

Dimensionen der Ernährung

Lobby der Älteren



Die

BAGSO

Physiologische Aspekte	Gesunde Ernährung	emotionale Sicherheit, Selbstwertgefühl
soziale Dimension des Lebens, Leben in Koexistenz	Genuss, Befriedigung, Lust, Fülle, Liebe	Geistiger und kultureller Bedeutungsgehalt

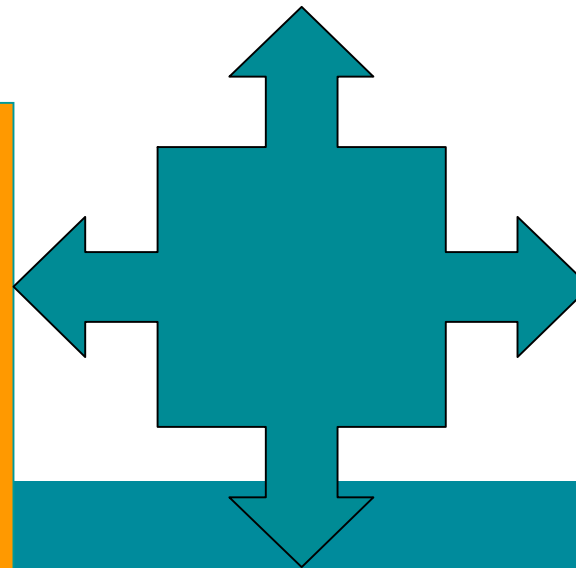
Einflussgrößen auf das Ernährungs- und Bewegungsverhalten älterer Menschen

by der Älteren

Die
BAGSO

Persönliche Bestimmungsgrößen

- Lebensstil,
- Bildungsniveau,
- Grad der körperlichen, geistigen, psychischen Belastbarkeit
- Biographie



Ressourcen des Haushalts

- monetäre
- Wohnsituation
- räumliche /technische
- soziales Umfeld

Regionales Umfeld

- Städtisch / Ländlich
- Infrastruktur / Angebote
- Dienstleister, Netzwerke



Lobby der Älteren



**Alter hat viele
Gesichter**





IN FORM: MitMachBox

Was verstehen wir darunter?

- ➔ Leitfaden für Multiplikatoren zur Gestaltung von 52 Zusammenkünften älterer Menschen mit Bezug “Gesund essen, mehr bewegen”
- ➔ eine tragbare Box mit 3 Ordnern WISSEN, ESSEN, BEWEGEN und ein kleiner Ordner QUIZ sowie eine CD
- ➔ Gewicht 7 kg, Umfang über 1000 Seiten



Welche Zielsetzung wird mit der MMB verbunden?



Unterstützung von Multiplikatoren bei der praktischen Umsetzung der Empfehlungen für eine vollwertige Ernährung und personengerechten Bewegung in der Arbeit mit Senioren.



Aufzeigen der Vielfalt an praxisbezogenen Themen und möglichen Aktivitäten für Senioren mit Bezug zum Thema gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung zur Förderung der Eigenverantwortlichkeit von Senioren für ihre Gesunderhaltung.

Welche Zielsetzung wird mit der MMB verbunden?

➔ Aufzeigen praktischer Beispiele für vollwertige Mahlzeiten und sinnvollen Bewegungen zur Überwindung von eingefahrenen Ernährungs- und Bewegungsmustern.

➔ Erleben von Freude, Genuss und Spaß bei der Umsetzung der Empfehlungen für eine gesunde Ernährung, mehr Bewegung und Zahngesundheit



Was bietet die MMB inhaltlich?

- 1) 52 Themen (Thementage) untergliedert in fünf Rubriken
- 2) 6 Rezepte je Thementag (Frühstück, Zwischenmahlzeiten, Mittag-, Abendessen)
- 3) Anregungen zu 52 themenbezogenen Bewegungen /Tänze/ mit Musik
- 4) Quizfragen je 4 Fragen und Antworten bezogen auf die Thementage

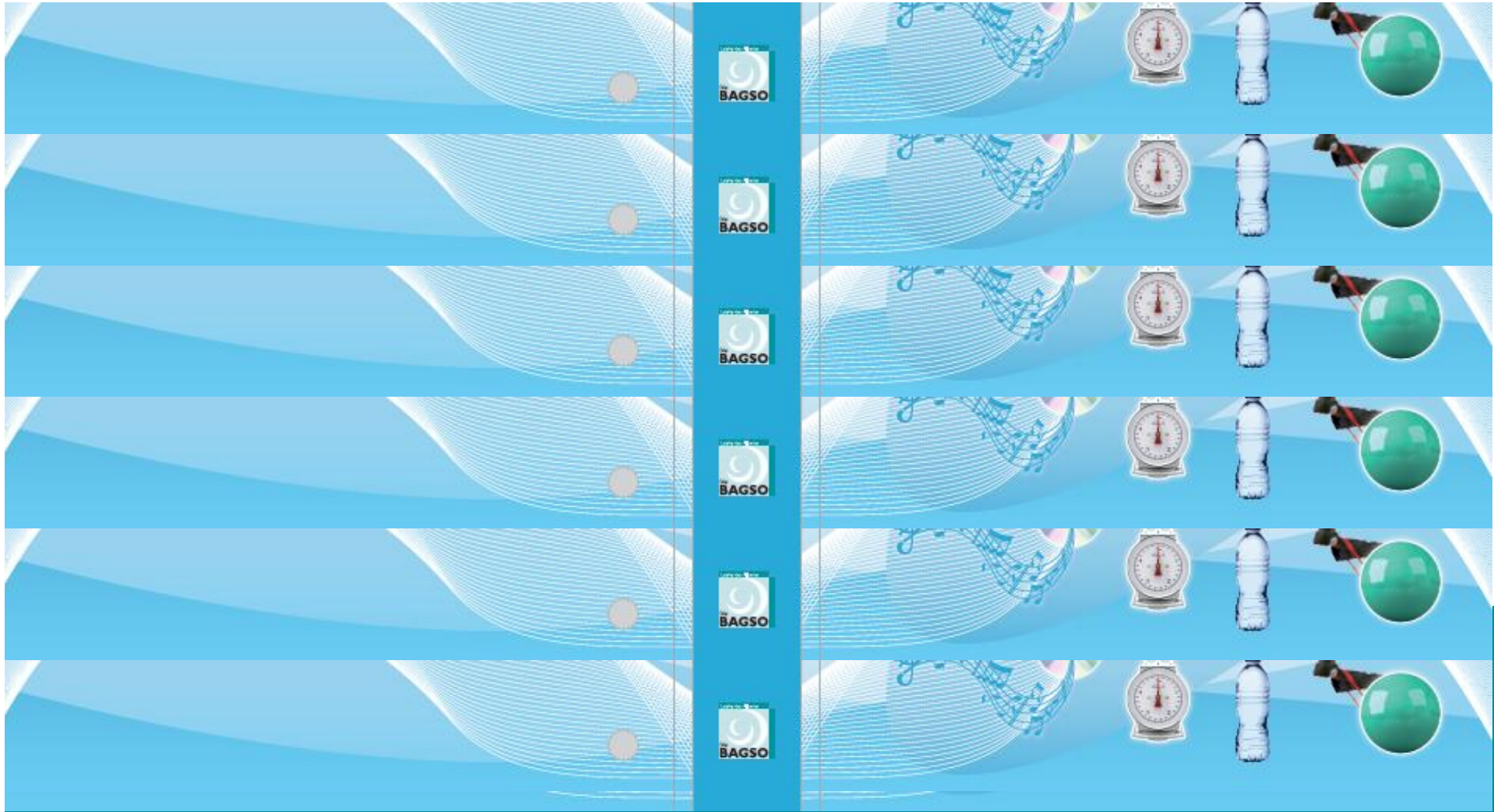


Gliederung der Thementage

- **Rund um Gesund** (übergeordnete Gesundheits- und Verbraucherthemen)
- **Obst und Gemüse – Schätze der Natur** (alle Obst- und Gemüsorten)
- **spezielle Genuss Tage** (Getreide, Kartoffel, Milch- und Milchprodukte, Nüsse, Pilze etc)
- **Kulinarische Kulturreise durch Deutschland** (16 Bundesländer)
- **Besuch bei Gästen aus nah und fern** (China, Italien, Japan, Österreich, Polen, Rußland, Spanien)

So sieht die „IN FORM MitMachBox“ aus?





12. Verzeichnis der Quellen

siehe DVD



12. Verzeichnis der Quellen

siehe DVD



12. Verzeichnis der Quellen

siehe DVD



Lobby der Älteren

Die
BAGSO

IN FORM MitMachBox
Ordner: WISSEN

Thementag 17: Blattstielgemüse – oft verkannt	107
Thementag 18: Fruchtgemüse – Vielfalt verlockt	113
Thementag 19: Kohlgemüse – geschmackvoll von herb bis fein	119
Thementag 20: Möhren und mehr – Wurzelgemüse	125
Thementag 21: Sauerkraut macht Lust auf mehr	131
Thementag 22: Ein Gemüse steht stramm – Spargel	137
Thementag 23: Scharf, aber fein – Zwiebelgemüse	143

in FORM MitMachBox

Thementag 17: Blattstielgemüse – oft verkannt	107
Thementag 18: Fruchtgemüse – Vielfalt verlockt	113
Thementag 19: Kohlgemüse – geschmackvoll von herb bis fein	119
Thementag 20: Möhren und mehr – Wurzelgemüse	125
Thementag 21: Sauerkraut macht Lust auf mehr	131
Thementag 22: Ein Gemüse steht stramm – Spargel	137
Thementag 23: Scharf, aber fein – Zwiebelgemüse	143

in FORM MitMachBox

Thementag 17: Blattstielgemüse – oft verkannt	107
Thementag 18: Fruchtgemüse – Vielfalt verlockt	113
Thementag 19: Kohlgemüse – geschmackvoll von herb bis fein	119
Thementag 20: Möhren und mehr – Wurzelgemüse	125
Thementag 21: Sauerkraut macht Lust auf mehr	131
Thementag 22: Ein Gemüse steht stramm – Spargel	137
Thementag 23: Scharf, aber fein – Zwiebelgemüse	143

in FORM MitMachBox

in FORM MitMachBox

Lobby der Älteren



IN FORM MitMachBox
Ordner: WISSEN

Agile MitMachTeams:

- ▶ Wanderung mit herzförmiger Wegführung in der näheren Umgebung
- ▶ Luftballonspiel im Gehen oder leichten Laufen

alle MitMachTeams:

- ▶ Film über das Herz anschauen
- ▶ Blutdruck messen
- ▶ Luftballonspiel im Sitzen
- ▶ Singen von Liedern mit dem Thema Herz
- ▶ Spaziergang mit herzförmiger Wegführung
- ▶ Backen von Vollkorn-Herzen und Obstkuchen

Verkostungen

Verschiedene Brotbeläge, Vollkornherzen

Agile MitMachTeams:

- ▶ Wanderung mit herzförmiger Wegführung in der näheren Umgebung
- ▶ Luftballonspiel im Gehen oder leichten Laufen

alle MitMachTeams:

- ▶ Film über das Herz anschauen
- ▶ Blutdruck messen
- ▶ Luftballonspiel im Sitzen
- ▶ Singen von Liedern mit dem Thema Herz
- ▶ Spaziergang mit herzförmiger Wegführung
- ▶ Backen von Vollkorn-Herzen und Obstkuchen

Verkostungen

Verschiedene Brotbeläge, Vollkornherzen

Agile MitMachTeams:

- ▶ Wanderung mit herzförmiger Wegführung in der näheren Umgebung
- ▶ Luftballonspiel im Gehen oder leichten Laufen

alle MitMachTeams:

- ▶ Film über das Herz anschauen
- ▶ Blutdruck messen
- ▶ Luftballonspiel im Sitzen
- ▶ Singen von Liedern mit dem Thema Herz
- ▶ Spaziergang mit herzförmiger Wegführung
- ▶ Backen von Vollkorn-Herzen und Obstkuchen

Verkostungen

Verschiedene Brotbeläge, Vollkornherzen



IN FORM MitMachBox
 Ordner: WISSEN
 Übersicht über den
 Thementag 04

bekannt sind.



bekannt sind.



bekannt sind.



bekannt sind.

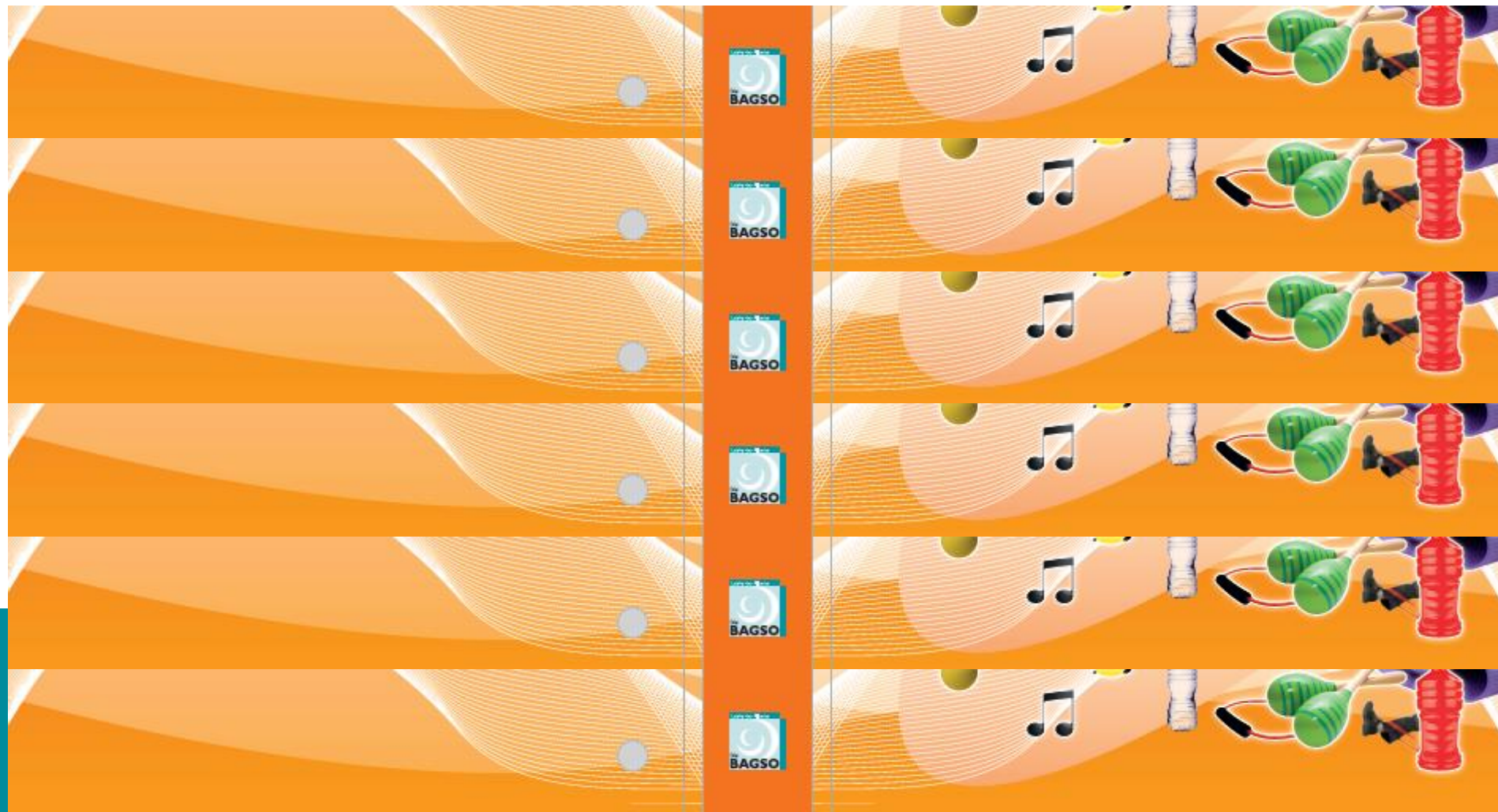


bekannt sind.



bekannt sind.





Umschlag Ordner Bewegen



Thema 14: Rhythmus macht Freude	96
Thema 15: Balance halten – Gleichgewicht üben	95
Thema 16: Bewegung und Spiele mit Bällen	98
Thema 17: Darauf kommt es an – Reaktionsfähigkeit	101
Thema 18: Doppelaufgaben – eine neue Herausforderung	104
Thema 19: Ausdauertraining auch im Alter	107

IN FORM MitMachBox



Thema 14: Rhythmus macht Freude	96
Thema 15: Balance halten – Gleichgewicht üben	95
Thema 16: Bewegung und Spiele mit Bällen	98
Thema 17: Darauf kommt es an – Reaktionsfähigkeit	101
Thema 18: Doppelaufgaben – eine neue Herausforderung	104
Thema 19: Ausdauertraining auch im Alter	107

IN FORM MitMachBox



Thema 14: Rhythmus macht Freude	96
Thema 15: Balance halten – Gleichgewicht üben	95
Thema 16: Bewegung und Spiele mit Bällen	98
Thema 17: Darauf kommt es an – Reaktionsfähigkeit	101
Thema 18: Doppelaufgaben – eine neue Herausforderung	104
Thema 19: Ausdauertraining auch im Alter	107

IN FORM MitMachBox

IN FORM MitMachBox

Ausdauer

Um dem Herzen etwas Gutes zu tun, ist es wichtig, die Ausdauerleistungsfähigkeit zu trainieren.

Sie trainieren Ihre Ausdauer, wenn Sie Ihren ganzen Körper in Bewegung bringen – und das über einen möglichst langen Zeitraum, z. B. wenn Sie einen Spaziergang in zügigem Tempo machen, schwimmen gehen, joggen oder Rad fahren. Auch wenn Sie eine Treppe über mehr als 8 Stufen hinaufsteigen, tun Sie etwas für Ihre Ausdauer.

INFORM MitMachBox

Ausdauer

Um dem Herzen etwas Gutes zu tun, ist es wichtig, die Ausdauerleistungsfähigkeit zu trainieren.

Sie trainieren Ihre Ausdauer, wenn Sie Ihren ganzen Körper in Bewegung bringen – und das über einen möglichst langen Zeitraum, z. B. wenn Sie einen Spaziergang in zügigem Tempo machen, schwimmen gehen, joggen oder Rad fahren. Auch wenn Sie eine Treppe über mehr als 8 Stufen hinaufsteigen, tun Sie etwas für Ihre Ausdauer.

INFORM MitMachBox

Ausdauer

Um dem Herzen etwas Gutes zu tun, ist es wichtig, die Ausdauerleistungsfähigkeit zu trainieren.

Sie trainieren Ihre Ausdauer, wenn Sie Ihren ganzen Körper in Bewegung bringen – und das über einen möglichst langen Zeitraum, z. B. wenn Sie einen Spaziergang in zügigem Tempo machen, schwimmen gehen, joggen oder Rad fahren. Auch wenn Sie eine Treppe über mehr als 8 Stufen hinaufsteigen, tun Sie etwas für Ihre Ausdauer.

INFORM MitMachBox

INFORM MitMachBox

Lobby der Älteren



Ausdauer ist für alte Menschen wichtig, weil

- man nicht nur wenige Stufen, sondern eine ganze Treppe hochsteigen können muss
- der Weg zum Friseur, zum Einkaufszentrum oder zur Verwandtschaft gerade im ländlichen Raum oftmals weit ist
- bei längeren Spaziergängen die Durchblutung und der Stoffwechsel des Gehirns gefördert werden
- durch regelmäßige längere Spaziergänge oder Wanderungen Übergewicht, Bluthochdruck und Fettstoffwechselstörungen positiv beeinflusst werden.

! Mindestens 3.000 Schritte pro Tag sind erforderlich, um die Gehfähigkeit und die Gesundheit zu erhalten.

Um die Gehfähigkeit und Mobilität zu erhalten, sollten ältere Menschen täglich möglichst viele Schritte gehen. Das erreicht man, wenn man viel zu Fuß erledigt, z. B. zum Bäcker oder zur Post geht, die Treppen hochsteigt, statt mit dem

Aufzug zu fahren. Darüber hinaus ist es aber auch notwendig, möglichst häufig spazieren zu gehen.

Ältere Menschen sollten am besten täglich spazieren gehen!

Bedenken Sie:

- Auch ein 5-minütiger Spaziergang ist besser als keiner.
- Wenn Sie fit genug sind, gehen Sie möglichst häufig auch auf unterschiedlichem Untergrund, auf Asphalt, auf Waldwegen, auf Wiesen, über Geröll. Wählen Sie Strecken, die bergauf und dann wieder bergab gehen. Das ist das beste Training zur Erhaltung der Gehfähigkeit!
- Wählen Sie ruhig auch Strecken, bei denen Sie über Äste steigen oder sich unter Hindernissen hindurch ducken müssen.

Teil B: Übungen

► Übung 1

Brust-Stretching

In Schrittstellung seitlich zu einer Wand stellen. Die Handkante der Kleinfingersseite etwas oberhalb der Schulterhöhe an die Wand legen. Der Ellbogen bleibt leicht gebeugt. Die Handfläche zeigt nach oben. Nun den Oberkörper sanft nach außen drehen, Seitenwechsel, 2-mal pro Seite.



Übung 1: Brust-Stretching

► Übung 2

Handbeuge

Einen Arm lang nach vorn ausstrecken. Dabei zeigt der Handrücken nach oben. Hand und Handgelenk locker nach unten fallen lassen und die Hand zu einer Faust ballen. Nun mit der anderen Hand den hängenden Handrücken sanft nach unten in die Richtung des Unterarms führen. Seitenwechsel, 2-mal pro Seite.



Übung 2: Handbeuge



Umschlag Ordner Essen



Quelle Rezept: <http://www.lecker.de/rezept/1104007/Ziegenkoese-Walnuss-Aufstrich.html>

inFORM MitMachBox



Quelle Rezept: <http://www.lecker.de/rezept/1104007/Ziegenkoese-Walnuss-Aufstrich.html>

inFORM MitMachBox



Quelle Rezept: <http://www.lecker.de/rezept/1104007/Ziegenkoese-Walnuss-Aufstrich.html>

inFORM MitMachBox



inFORM MitMachBox

Lobby der Älteren



Herausgeber:
Bundesarbeitsgemeinschaft der
Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO)
Bonngasse 10
53111 Bonn

Tel.: 02 28 / 24 99 93 - 0
Fax: 02 28 / 24 99 93 - 20
kontakt@bagso.de
www.bagso.de



Herausgeber:
Bundesarbeitsgemeinschaft der
Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO)
Bonngasse 10
53111 Bonn

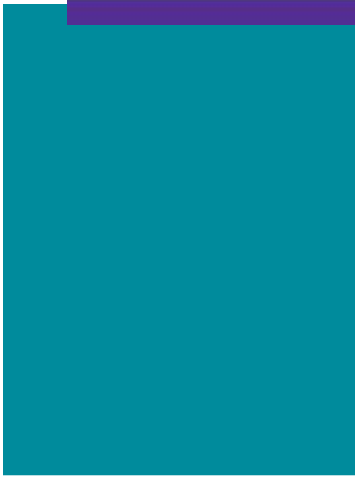
Tel.: 02 28 / 24 99 93 - 0
Fax: 02 28 / 24 99 93 - 20
kontakt@bagso.de
www.bagso.de



Herausgeber:
Bundesarbeitsgemeinschaft der
Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO)
Bonngasse 10
53111 Bonn

Tel.: 02 28 / 24 99 93 - 0
Fax: 02 28 / 24 99 93 - 20
kontakt@bagso.de
www.bagso.de







Beteiligte an der Erarbeitung der Inhalte

- BAGSO (Idee, Konzept, Koordination und Erarbeitung der Inhalte der 52 Thementage und 208 Quizfragen)
- Deutscher Turnerbund (DTB) Erarbeitung der 52 Bewegungsmodule)
- Hochschule Osnabrück Fachbereich Ökotrophologie Unterstützung bei der Zusammenstellung der Rezepte

- ➔ Bestellverfahren ab Mitte Januar 2012
- ➔ Schutzgebühr 20 € – 25 €
- ➔ Abgabe an Leiterinnen und Leiter von Seniorengruppen (Nachweis)
- ➔ Träger in der Seniorenarbeit
- ➔ Bestellformular online www.bagso.de



Informationen

BAGSO — Bonngasse 10 — 53111 Bonn
Telefon: 0228 24 99 93 22

E-Mail: inform@bagso.de