



EINLADUNG

Dillingen, September 2013

an Kursleitende bei der Katholischen Erwachsenen- und Familienbildung sowie
am Thema Bewegung und Ernährung für Senioren Interessierte

SCHULUNG

„Im Alter IN FORM - Gesunde Lebensstile fördern.“
am Sa, 19. Oktober 2013 – 9.30 bis 16.30 Uhr
in Haus Sonnental/Wallerfangen

Sehr geehrte Damen und Herren,

herzlich laden wir Sie zur Schulung „Im Alter IN FORM – Gesunde Lebensstile fördern“, dem BAGSO-Workshop zu *Bewegung und Ernährung* ein.

Die Schulung findet im Rahmen des nationalen Aktionsplans „IN FORM - Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“ des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (**BMELV**) und des Bundesministeriums für Gesundheit (**BMG**) statt. Durchgeführt wird sie von der **Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO e.V.)** in Zusammenarbeit mit der Katholischen Erwachsenenbildung Saarland - Landesarbeitsgemeinschaft (KEB-Saar) und ihrem Seniorenprogramm **Gutes Alter N**.

Die Basisschulung ist speziell ausgerichtet auf die Zielgruppe der Leiterinnen und Leiter von Gruppen älterer Menschen, die sich regelmäßig treffen und dabei unterschiedliche Themen erörtern, leichte sportliche Aktivitäten durchführen oder einfach das Zusammensein genießen. An dem Schultag werden mit den Teilnehmenden 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* ich diese Themen in Seniorengruppen aufgreifen und aktiv *umsetzen* kann, um ältere Menschen zu motivieren, damit sie mehr Eigenverantwortung für die persönliche Gesundheitsförderung übernehmen, ist ein weiterer Schwerpunkt dieser Fortbildung. In Gruppen und im Plenum werden „sinnvolle“ Aktivitäten diskutiert und an einigen *praktischen Beispielen* gemeinsam erprobt. Alle Teilnehmenden erhalten nach Abschluss der Schulung neben der üblichen KEB-Teilnahmebescheinigung einen zusätzlichen BAGSO-Qualifizierungsnachweis.

Kooperationspartner der BAGSO sind bei dieser Fortbildung die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE), die Verbraucherzentrale Hamburg (VZ Hamburg), die Deutsche Gesellschaft für Alterszahnmedizin (DGAZ) und der Deutsche Turnerbund (DTB). Weitere Informationen finden Sie unter www.bagso.de

Die Schulung bei der KEB-Saar findet statt

am: Samstag, 19. Oktober 2013 von 09:30 Uhr bis 16:30 Uhr
in: Haus Sonnental, Im Sonnental in 66798 Wallerfangen

Frau **Andrea Haase**, BAGSO-Projektteam-Mitglied aus Bonn wird die Schulung moderieren. Und als Fachreferentin wird sie zusammen mit einer weiteren Referentin aus dem Saarland, Frau **Christina Scholl**, Trainerin beim Deutschen Turnerbund (DTB), aus den Bereichen Ernährung und Bewegung 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 Schultages einschließlich Pausen ist im Folgenden dargestellt.

Die Schulung, Honorar und Reisekosten sowie Schulungsmaterialien und Getränke werden aus Projektmitteln finanziert. Die Kosten (**19 EUR**) für Organisation und Mittagessen etc. werden von den Teilnehmenden selbst bezahlt. Reisekosten der Teilnehmerinnen und Teilnehmer können nicht erstattet werden. Die Zahl der Teilnehmenden ist begrenzt (mindestens 20 Personen sollten es wegen des Aufwandes jedoch sein!). Es wäre schön, wenn Sie sich **spätestens bis zum 05. Oktober 2013** am liebsten schriftlich (Post oder FAX) bei der KEB-Saar anmelden. (Bei telefonischer Anmeldung erhalten Sie im Nachgang das auszufüllende Anmeldeformular, siehe weiter unten). Sollte Ihnen eine Teilnahme an der Schulung nicht möglich sein, bitten wir um Abmeldung spätestens 10 Tage vor dem Schultagstermin, andernfalls werden Ihnen ggf. die Kosten für das Mittagessen etc. in Rechnung gestellt.

Die Anmeldung zur Schulung senden Sie bitte an:

Katholische Erwachsenenbildung Saarland - Landesarbeitsgemeinschaft (KEB-Saar)
Frau Andrea Schramm
Steinmetzstraße 26
66763 Dillingen

TELEFAX: 06831 769267

geht auch per Telefon oder E-Mail:

Tel. 06831 769264

E-Mail: andrea.schramm@keb-saar.de.

Wie bei der KEB-Saar üblich erhalten Sie eine Woche vor der Schulung eine **Bestätigung**. Und falls die Schulung ausfällt, geben wir Ihnen auch dann etwa eine Woche vor dem geplanten Termin eine entsprechende Rückmeldung.

Haben Sie noch Fragen, so wenden Sie sich bitte an:

KEB-Saar - Tel. 06831 769264 oder an die **BAGSO - inform@bagso.de**

Mit freundlichen Grüßen



Andrea Schramm

Päd. Mitarbeiterin KEB-Saar

in FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

„Im Alter IN FORM - Gesunde Lebensstile fördern.“

Schulungstag Sa, 19. Oktober 2013 von 9.30 bis 16.30 Uhr

Zielgruppe Leiterinnen und Leiter von Seniorengruppen im KEB-Seniorenbildungsprogramm „Gutes AlterN“ u.a.

Moderation Frau Andrea Haase, BAGSO

Referentinnen Frau Andrea Haase, BAGSO
Frau Christina Scholl, Deutscher Turner-Bund

PROGRAMM - „Basisschulung“

9.30 Begrüßung und Vorstellung

10.20 Zusammenhänge von Gesundheit, Ernährung und Bewegung

10.45 *Kaffeepause*

11.00 Empfehlungen für die Ernährung im Alter

13.00 *Mittagspause*

14:00 Bewegung zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit

15.30 Praktische Übungen: Anleitung von Seniorinnen und Senioren im eigenen Wohnumfeld

16.20 Auswertung aus Sicht der Teilnehmenden

16.30 Ende

Fax-Nr.: 06831 769267

Katholische
Erwachsenenbildung
Saarland
Landesarbeitsgemeinschaft e.V.
KEB-Saar



Katholische Erwachsenenbildung Saarland –
Landesarbeitsgemeinschaft (KEB-Saar)
Frau Andrea Schramm
Tel. 06831 769264
E-Mail: andrea.schramm@keb-saar.de



Anmeldebogen für die Schulung „Im Alter IN FORM“
(Sa, 19. Oktober 2013, 9.30 – 16.30 Uhr)
Bitte Rückmeldung bis 05. Oktober 2013

Ich melde mich **verbindlich**^{*)} an:

zur Teilnahme an der Schulung in Wallerfangen/Haus Sonnental, 9.30-16.30 Uhr

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.