

BAGSO-Bildungsangebot

„Im Alter IN FORM – Gesunde Lebensstile in Kommunen fördern“



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Gesellschaftliche Aufgabe: Gesundheitsförderung älterer Menschen

Die Zielsetzungen zur Gesundheitsförderung für ältere Menschen sind in dem „Nationalen Gesundheitsziel – Gesund älter werden“ umfassend dargestellt, ebenso die Verantwortung der Kommunen für die Umsetzung. Mit dem Siebten Altenbericht der Bundesregierung wurde allgemein die Sorge und Mitverantwortung der Kommunen für den Aufbau und die Sicherung zukunftsfähiger Gemeinschaften hervorgehoben. Darin eingeschlossen sind die Gestaltung der Wohnverhältnisse, des Wohnumfeldes, des Sozialraumes und der Verkehrsverhältnisse, die einen erheblichen Einfluss auf die Lebensqualität und die Selbstständigkeit älterer Menschen haben. Eine zentrale Rolle bei der Gestaltung des Sozialraumes spielen auch Angebote zur Erhaltung und Förderung der Gesundheit, die im Hinblick auf die Lebensqualität unabdingbar sind.

BAGSO-Qualifizierungslehrgang zur Befähigung von Verantwortlichen zur Gestaltung der Gesundheitsförderung älterer Menschen

Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO) bietet für Verantwortliche in der kommunalen Seniorenarbeit, einschließlich Verwaltung, Politik und Zivilgesellschaft, den Lehrgang „**Im Alter IN FORM – Gesunde Lebensstile in Kommunen fördern**“ bundesweit an.

Dieses Angebot zielt auf die Befähigung der Teilnehmenden, in ihren Kommunen Prozesse zur Verbesserung der Angebote zur Gesundheitsförderung älterer Menschen zu initiieren und ergebnisorientiert zu coachen. Der achttägige Weiterbildungskurs „Gesundheitsförderung älterer Menschen in der Kommune gestalten“ besteht aus vier zweitägigen Modulen mit folgenden Themen:

Modul 1: Bedeutung der Gesundheitsförderung für ältere Menschen, Gesundheit und Alterung, Gesundheitspolitik und -ziele, Rahmenbedingungen für gesunde Lebensstile auf kommunaler Ebene, ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung, soziale Teilhabe.

Modul 2: Situations- und Bedarfsanalyse zur Gesundheitsförderung, Altersbild, demografische Entwicklungen in Kommunen, Potentiale, Ermittlung des Handlungsbedarfs, Erarbeitung von Zielen und Umsetzungsstrategien.

Modul 3: Partizipative und interdisziplinäre Zusammenarbeit, Moderation von Gesprächen und Prozessen, Verstetigung von Netzwerken, Qualitätssicherung von Angeboten zur Gesundheitsförderung älterer Menschen, Evaluation.

Modul 4: Zielgruppen aktivieren, ehrenamtliche Akteure qualifizieren, Strukturen für ehrenamtliche Akteure gestalten, Förderungsmöglichkeiten, Antragstellung, Präventionsgesetz.

Programm

Modul 1

Erkennen der Zusammenhänge und Herausforderungen der Gesundheitsförderung älterer Menschen

Erster Tag

| | |
|------------------|--|
| 09.30 Uhr | Begrüßung und Einführung, Organisatorisches |
| 09.50 Uhr | Vorstellung der Teilnehmenden und Erwartungsabfrage |
| 10.20 Uhr | Gesundheitsförderung eine gesellschaftspolitische Aufgabe <ul style="list-style-type: none">• Ziele der Gesundheitsförderung• Ansätze der Gesundheitsförderung |
| 11.30 Uhr | Kaffeepause |
| 11.45 Uhr | Demografische Entwicklungen <ul style="list-style-type: none">• Alterung und Gesundheit• Herausforderungen für die Gesellschaft |
| 12.50 Uhr | Auswertung |
| 13.00 Uhr | Mittagspause |
| 14.00 Uhr | Soziale und gesellschaftliche Einflüsse auf die Gesundheit älterer Menschen |
| 15.30 Uhr | Kaffeepause |
| 15.45 Uhr | Rahmenbedingungen für gesundes Älterwerden auf kommunaler Ebene |
| 17.30 Uhr | Ermittlung der Ausgangssituation zur Gestaltung der Gesundheitsförderung in der eigenen Kommune |
| 18.00 Uhr | Abendessen |

Zweiter Tag

| | |
|-------------------|---|
| 09.00 Uhr | Einführung |
| 09.15 Uhr | Einführung in die Ermittlung von Daten zur Analyse der aktuellen Lebenssituation älterer Menschen in der Kommune |
| 11.30 Uhr | Kaffeepause |
| 11.45 Uhr | Aussagefähigkeit statistischer Daten |
| 13.00 Uhr | Mittagessen |
| 14.00 Uhr | Bedeutung des Altersbildes für den Erfolg kommunaler Gesundheitsförderung |
| 15.30 Uhr | Kaffeepause |
| 15.45 Uhr | Akteure auf kommunaler Ebene |
| 16. 15 Uhr | Auswertung |
| 16.30 Uhr | Ende Modul 1 |

Modul 2

Fachinformationen zur Ausrichtung der Gesundheitsförderung auf kommunaler Ebene

Dritter Tag

| | |
|------------------|---|
| 09.30 Uhr | Einführung |
| 09.45 Uhr | Genuss und Nährstoffe – Bedeutung von ausgewogenen Mahlzeiten für die Gesundheit im Alter |
| 11.30 Uhr | Kaffeepause |
| 11.15 Uhr | Förderung einer ausgewogenen Ernährung auf kommunaler Ebene - Beispiele aus der Praxis |
| 12.30 Uhr | Mittagessen |
| 13.30 Uhr | Bewegung hält Körper und Geist fit! |
| | Zielgruppen spezifische Angebote für ältere Menschen |
| 15.30 Uhr | Kaffeepause |
| 15.45 Uhr | Bedeutung der sachgerechten Mund- und Zahnpflege Zuhause und in der Pflege; Möglichkeiten auf kommunaler Ebene |
| 17.00 Uhr | Angebote zur Förderung der Gesundheit auf kommunaler Ebene |
| 18.00 Uhr | Abendessen |



Vierter Tag

| | |
|------------------|---|
| 09.00 Uhr | Bedeutung der sozialen Teilhabe zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit |
| 10.30 Uhr | Kaffeepause |
| 10.45 Uhr | Gesundheitskompetenz – Grundlage für eine gesunde Lebensführung |
| 12.30 Uhr | Mittagessen |
| 13.30 Uhr | Handlungsbedarf und Handlungsmöglichkeiten zur Förderung gesunder Lebensstile auf kommunaler Ebene |
| 15.00 Uhr | Ausblick und Auswertung |
| 16.30 Uhr | Ende Modul 2 |

Modul 3

Beteiligungsprozesse planen, moderieren und auswerten – Das BAGSO-Konzept

Fünfter Tag

- 09.30 Uhr** **Einführung**
Beteiligung von Akteuren fördert das Engagement
- 10.00 Uhr** **Vorstellung der Phasen des BAGSO-Projektes**
Einführung in die Prozessgestaltung:
- Zusammenstellung einer Steuerungsgruppe
 - Gestaltung von Öffentlichkeitsarbeit
 - Stärken-Schwächenanalyse
 - Informations- und Bildungsangebote
 - Ideen entwickeln und Strategien erarbeiten
 - Evaluation des Prozesses
- 10.30 Uhr** **Einstieg in den Prozessablauf mit Gruppenarbeit**
Moderation von zielorientierten Gruppenprozessen
Informationsaustausch, Diskussion und Entscheidungsprozesse
in großen Gruppen
- 11.00 Uhr** **Kaffeepause**
- Chancen und Herausforderungen kommunaler
Gesundheitsförderung von Senioren**
1. Einstieg
 2. Themen sammeln
 3. Themen auswählen
- 13.00 Uhr** **Mittagessen**
- 14.00 Uhr** 4. Themen bearbeiten
- 15.30 Uhr** **Kaffeepause**
5. Maßnahmen planen
- 15.45 Uhr** **Planung von Werkstattveranstaltungen zur Stärken- und
Schwächenanalyse**
- 18.00 Uhr** **Abendessen**

Sechster Tag

| | |
|------------------|---|
| 9.00 Uhr | Wirkungsvolle Öffentlichkeitsarbeit |
| 10.30 Uhr | Kaffeepause |
| 10.45 Uhr | Erarbeitung von Zielen und Maßnahmen zur Gesundheitsförderung - Einsatz von Methoden |
| 12.30 Uhr | Mittagessen |
| 13.30 Uhr | Gestaltung und Überwachung der Umsetzung von Aktivitäten |
| 14.30 Uhr | Evaluierung von Partizipativen Prozessen |
| 16.00 Uhr | Auswertung |
| 16.30 Uhr | Ende Modul 3 |

Modul 4

Kommunale Potenziale aktivieren

Siebter Tag

| | |
|------------------|--|
| 09.30 Uhr | Einführung |
| 09.45 Uhr | Einbindung ehrenamtlicher Akteure in die Gesundheitsförderung älterer Menschen |
| 10.00 Uhr | Ehrenamtliche Akteure mobilisieren und fördern Input mit Diskussion zu: <ul style="list-style-type: none">• Engagement im Wandel• Motive und Motivationen |
| 11.15 Uhr | Kaffeepause |
| 11.30 Uhr | Strukturen für Ehrenamtliche schaffen Nachhaltigkeit <ul style="list-style-type: none">• Institutionen und Unterstützungen "Ehrenamt kontrovers" – ein Streitgespräch mit Lösungsansätzen |
| 13.00 Uhr | Mittagspause |
| 14.00 Uhr | Projekte und Vorhaben zur Verbesserung der Gesundheitsförderung älterer Menschen - Fördermöglichkeiten und Antragstellung - |
| 16.00 Uhr | Kaffeepause |
| 16.15 Uhr | Projekt-Beispiele aus der Praxis |
| 18.00 Uhr | Abendessen |

Achter Tag

| | |
|------------------|--|
| 09.00 Uhr | Einführung |
| 09.15 Uhr | Kommunikation, die gelingt! <ul style="list-style-type: none">• Das unter „Vier Augen Gespräch“• Vorbereitung von Gesprächen und Sitzungen• Überzeugen und Präsentieren |
| 11.00 Uhr | Pause |
| 11.15 Uhr | Fachübergreifende Zusammenarbeit im Team |
| 13.00 Uhr | Mittagessen |
| 14.00 Uhr | Gestaltung der Gesundheitsförderung in meiner Kommune <ul style="list-style-type: none">- Ideen und Perspektiven- Informationen und Unterlagen- Anforderungen und Wünsche |
| 16.00 Uhr | Auswertung |
| 16.30 Uhr | Ende Modul 4 |

Änderungen vorbehalten!

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.