

„Im Alter IN FORM – Potenziale in Kommunen aktivieren“

Schulung MitMachBox

Schulungstag	Tag, Datum
Zielgruppe	Leitende von Seniorengruppen, die eine Basisschulung oder Intensivschulung besucht haben
Moderation	BAGSO Projektteam Mitarbeiterin

Programm Schulung MitMachBox

- 9.30 Begrüßung, Einführung, Vorstellungsrunde und Erwartungsabfrage
- 10.00 Empfehlungen für die Auswahl von Lebensmittel zur Gestaltung einer ausgewogenen Ernährung und ausreichenden Bewegung im Alltag
- 10.30 Kaffeepause
- 10.45 Struktur und Aufbau der Inhalte und Methoden der Thementage in der IN FORM MitMachBox
- 11.15 Erarbeitung von Informationen und Mitmachangeboten für ältere Menschen in Gruppen von je zwei Teilnehmenden
- 12.45 Mittagspause
- 13:30 Präsentation und Umsetzung der Erarbeiteten Beispiele mit den Teilnehmenden
- 16.20 Auswertung aus Sicht der Teilnehmenden (Aushändigung der Teilnahmebescheinigungen)
- 16.30 Ende