

## **BAGSO-Bildungsangebot**

### **Länger gesund und selbstbestimmt im Alter - aber wie?**

#### **Standorte**

**Würzburg und Hannover**

#### **Programm**

**Modul 1 bis Modul 4**



[www.in-form.de](http://www.in-form.de)

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

## Modul 1

### Erkennen der Zusammenhänge und Herausforderungen der Gesundheitsförderung älterer Menschen

#### Termine

03. und 04. November 2016 in Würzburg

23. und 24. November 2016 Hannover

#### Programmablauf

#### Erster Tag

<b>09.30 Uhr</b>	<b>Begrüßung und Einführung, Organisatorisches</b> Anne v. Laufenberg-Beermann, BAGSO-IN FORM Projektteam
<b>09.50 Uhr</b>	<b>Vorstellung der Teilnehmenden und Erwartungsabfrage</b> Gabriele Mertens-Zündorf, BAGSO-IN FORM Projektteam
<b>10.20 Uhr</b>	<b>Gesundheitsförderung eine gesellschaftspolitische Aufgabe</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ziele der Gesundheitsförderung</li><li>• Ansätze der Gesundheitsförderung</li></ul> Prof. Dr. Elisabeth Pott, Direktorin Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) a. D.
<b>11.30 Uhr</b>	<b>Kaffeepause</b>
<b>11.45 Uhr</b>	<b>Demographische Entwicklungen</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Alterung und Gesundheit</li><li>• Herausforderungen für die Gesellschaft</li></ul> Prof. Dr. Elisabeth Pott, Direktorin Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) a. D.
<b>12.50 Uhr</b>	<b>Auswertung</b> Gabriele Mertens-Zündorf, BAGSO-IN FORM Projektteam
<b>13.00 Uhr</b>	<b>Mittagspause</b>

- 14.00 Uhr**                    **Soziale und gesellschaftliche Einflüsse auf die Gesundheit älterer Menschen**  
Anne v. Laufenberg-Beermann, BAGSO-IN FORM Projektteam
- 15.30 Uhr**                    **Kaffeepause**
- 15.45 Uhr**                    **Rahmenbedingungen für gesundes Älterwerden auf kommunaler Ebene**  
Anne v. Laufenberg-Beermann, Gabriele Mertens-Zündorf,  
BAGSO-IN FORM Projektteam
- 17.30 Uhr**                    **Ermittlung der Ausgangssituation zur Gestaltung der Gesundheitsförderung in der eigenen Kommune**  
Anne v. Laufenberg-Beermann, Gabriele Mertens-Zündorf,  
BAGSO-IN FORM Projektteam
- 18.00 Uhr**                    **Abendessen**



## Modul 1

### Programmablauf

### Zweiter Tag

<b>09.00 Uhr</b>	<b>Einführung</b>
<b>09.15 Uhr</b>	<b>Einführung in die Ermittlung von Daten zur Analyse der aktuellen Lebenssituation älterer Menschen in der Kommune</b> Marvin Blum, Empirische Altersforschung und Forschungsmethoden, Institut für Gerontologie, Universität Vechta
<b>11.30 Uhr</b>	<b>Kaffeepause</b>
<b>11.45 Uhr</b>	<b>Aussagefähigkeit statistischer Daten</b> Marvin Blum, Empirische Altersforschung und Forschungsmethoden, Institut für Gerontologie, Universität Vechta
<b>13.00 Uhr</b>	<b>Mittagessen</b>
<b>14.00 Uhr</b>	<b>Bedeutung des Altersbildes für den Erfolg kommunaler Gesundheitsförderung</b> Anne v. Laufenberg-Beermann, Gabriele Mertens-Zündorf, BAGSO-IN FORM Projektteam
<b>15.30 Uhr</b>	<b>Kaffeepause</b>
<b>15.45 Uhr</b>	<b>Akteure auf kommunaler Ebene</b> Anne v. Laufenberg-Beermann, BAGSO-IN FORM Projektteam
<b>16. 15 Uhr</b>	<b>Auswertung</b> Gabriele Mertens-Zündorf, BAGSO-IN FORM Projektteam
<b>16.30 Uhr</b>	<b>Ende Modul 1</b>

## Länger gesund und selbstbestimmt im Alter - aber wie?

### Modul 2

### Fachinformationen zur Ausrichtung der Gesundheitsförderung auf kommunaler Ebene

#### Termine

15. und 16. Februar 2017 in Würzburg  
 28. Februar und 01. März 2017 in Hannover



#### Programmablauf

#### Erster Tag

09.30 Uhr	<b>Einführung</b>
09.45 Uhr	<b>Genuss und Nährstoffe – Bedeutung von ausgewogenen Mahlzeiten für die Gesundheit im Alter</b> Ricarda Holtorf, Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.
11.30 Uhr	<b>Kaffeepause</b>
11.15 Uhr	<b>Förderung einer ausgewogenen Ernährung auf kommunaler Ebene - Beispiele aus der Praxis</b> Ricarda Holtorf, Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.
12.30 Uhr	<b>Mittagessen</b>
13.30 Uhr	<b>Bewegung hält Körper und Geist fit!</b> <b>Zielgruppen spezifische Angebote für ältere Menschen</b> Miriam Schreck, Deutscher TurnerBund e.V.
15.30 Uhr	<b>Kaffeepause</b>
15.45 Uhr	<b>Bedeutung der sachgerechten Mund- und Zahnpflege Zuhause und in der Pflege; Möglichkeiten auf kommunaler Ebene</b> Dr. Peter Huber, Deutsche Gesellschaft für AltersZahnmedizin e.V.
17.00 Uhr	<b>Angebote zur Förderung der Gesundheit auf kommunaler Ebene</b> Anne v. Laufenberg-Beermann, Gabriele Mertens-Zündorf, BAGSO-IN FORM Projektteam
18.00 Uhr	<b>Abendessen</b>



## Modul 2

### Programmablauf

### Zweiter Tag

<b>09.00 Uhr</b>	<b>Bedeutung der sozialen Teilhabe zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit</b> Anne v. Laufenberg-Beermann, Gabriele Mertens-Zündorf, BAGSO-IN FORM Projektteam
<b>10.30 Uhr</b>	<b>Kaffeepause</b>
<b>10.45 Uhr</b>	<b>Gesundheitskompetenz – Grundlage für eine gesunde Lebensführung</b> Anne v. Laufenberg-Beermann, BAGSO-IN FORM Projektteam
<b>12.30 Uhr</b>	<b>Mittagessen</b>
<b>13.30 Uhr</b>	<b>Handlungsbedarf und Handlungsmöglichkeiten zur Förderung gesunder Lebensstile auf kommunaler Ebene</b> Anne v. Laufenberg-Beermann, Gabriele Mertens-Zündorf, BAGSO-IN FORM Projektteam
<b>15.00 Uhr</b>	<b>Ausblick und Auswertung</b> Anne v. Laufenberg-Beermann, Gabriele Mertens-Zündorf, BAGSO-IN FORM Projektteam
<b>16.30 Uhr</b>	<b>Ende Modul 2</b>

## Länger gesund und selbstbestimmt im Alter - aber wie?

### Modul 3

### Beteiligungsprozesse planen, moderieren und auswerten – Das BAGSO-Konzept

#### Termine

03. und 04. Mai 2017 in Würzburg

16. und 17. Mai 2017 in Hannover

#### Referentinnen

Anne v. Laufenberg-Beermann, BAGSO-IN FORM Projektteam

Gabriele Mertens-Zündorf, BAGSO-IN FORM Projektteam

#### Programmablauf

#### Erster Tag



09.30 Uhr	<b>Einführung</b>
10.00 Uhr	<b>Fachübergreifende Zusammenarbeit bietet mehr Chancen</b>
10.45 Uhr	<b>Kaffeepause</b>
11.00 Uhr	<b>Beteiligung von Akteuren fördert das Engagement</b> Einführung in die Prozessgestaltung: <ul style="list-style-type: none"><li>• Zusammenstellung einer Steuerungsgruppe</li><li>• Gestaltung von Öffentlichkeitsarbeit</li><li>• Stärken-Schwächenanalyse</li><li>• Informations- und Bildungsangebote</li><li>• Ideen entwickeln und Strategien erarbeiten</li><li>• Evaluation des Prozesses</li></ul>
12.00 Uhr	<b>Aufgaben und Zusammenarbeit in der Steuerungsgruppe</b>
13.00 Uhr	<b>Mittagessen</b>

- 14.00 Uhr**                    **Wirkungsvolle Öffentlichkeitsarbeit**
- 15.30 Uhr**                    **Kaffeepause**
- 15.45 Uhr**                    **Planung von Werkstattveranstaltungen zur Stärken- und Schwächenanalyse**
- 18.00 Uhr**                    **Abendessen**

### **Modul 3**

#### **Programmablauf**

#### **Zweiter Tag**

- 9.00 Uhr**                    **Moderation von Werkstattveranstaltungen**
- 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**



## Länger gesund und selbstbestimmt im Alter - aber wie?

### Modul 4 Kommunale Potenziale aktivieren

#### Termine

18. und 19. September 2017 in Würzburg

27. und 28. September 2017 in Hannover

#### Programmablauf

#### Erster Tag

<b>09.30 Uhr</b>	<b>Einführung</b>
<b>09.45 Uhr</b>	<b>Einbindung ehrenamtlicher Akteure in die Gesundheitsförderung älterer Menschen</b> Anne v. Laufenberg-Beermann, BAGSO-IN FORM Projektteam
<b>10.00 Uhr</b>	<b>Ehrenamtliche Akteure mobilisieren und fördern</b> Claudia Koch, Karin Buchner, LAGFA Hessen e. V.
<b>11.15 Uhr</b>	<b>Kaffeepause</b>
<b>11.30 Uhr</b>	<b>Strukturen für Ehrenamtliche schaffen Nachhaltigkeit</b> Claudia Koch, Karin Buchner, LAGFA Hessen e. V.
<b>13.00 Uhr</b>	<b>Mittagspause</b>
<b>14.00 Uhr</b>	<b>Beispiele von Fördermöglichkeiten und Antragstellung</b> Kai Zander, Jubilate Forum Lindlar
<b>16.00 Uhr</b>	<b>Kaffeepause</b>
<b>16.15 Uhr</b>	<b>Projekt-Beispiele aus der Praxis</b> Anne v. Laufenberg-Beermann, Gabriele Mertens-Zündorf, BAGSO-IN FORM Projektteam
<b>18.00 Uhr</b>	<b>Abendessen</b>

## Modul 4

### Programmablauf

### Zweiter Tag

<b>09.00 Uhr</b>	<b>Einführung</b>
<b>09.15 Uhr</b>	<b>Kommunikation, die gelingt!</b> Dr. Elke Dührßen, Doppelspitzencoaching, Wetzlar
<b>11.00 Uhr</b>	<b>Pause</b>
<b>11.15 Uhr</b>	<b>Fachübergreifende Zusammenarbeit im Team</b> Dr. Elke Dührßen, Doppelspitzencoaching, Wetzlar
<b>13.00 Uhr</b>	<b>Mittagessen</b>
<b>14.00 Uhr</b>	<b>Gestaltung der Gesundheitsförderung in meiner Kommune</b> Anne v. Laufenberg-Beermann, Gabriele Mertens-Zündorf, BAGSO-IN FORM Projektteam
<b>16.00 Uhr</b>	<b>Auswertung</b>
<b>16.30 Uhr</b>	<b>Ende Modul 4</b>

**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](http://www.in-form.de).