

Tagungsort

Martinsclub Bremen e.V.
Buntentorsteinweg 24/26
28201 Bremen

Anreise

Vom Hauptbahnhof mit den Straßenbahnlinien 4 und 5 in Richtung Arsten oder Huckelriede, nach ca. 10 Min. Fahrt Ausstieg an der Haltestelle „Rotes Kreuz Krankenhaus“, die Fahrbahn überqueren, schräg gegenüber befindet sich der Martinsclub Bremen bzw. das m|Centrum.



Anmeldung

Anmeldungen sind bis zum 28. Februar 2014 erforderlich. Die Teilnahme ist kostenfrei. Reisekosten können nicht erstattet werden.

IN FORM MitMachBox

Die IN FORM MitMachBox möchte neben der Wissensvermittlung vor allem die Umsetzung einer ausgewogenen Ernährung und gesundheitsfördernden Bewegung im Alltag erlebbar machen.

Sie richtet sich an Gruppen älterer Menschen, die gemeinsam, gegebenenfalls mit einer Gruppenleitung, aktuelle Fragen einer gesunden Ernährung und Lebensweise erörtern wollen sowie Freude an der Bewegung auch mit Musik finden möchten.

Was bietet die IN FORM MitMachBox?

Die IN FORM MitMachBox besteht aus einem Koffer mit vier Ordnern: Wissen, Essen, Bewegen und Quiz mit insgesamt 1.000 Seiten. Bestellung gegen eine Schutzgebühr von € 20 bei: inform@bagso.de



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

Veranstalter

Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO)
Projekt: Im Alter IN FORM
Bonngasse 10 • 53111 Bonn
Tel.: 0228 / 24 99 93 22
Fax: 0228 / 24 99 93 20
E-Mail: inform@bagso.de
www.bagso.de



Kooperationspartner:



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



FACHTAGUNG

Im Alter IN FORM – Gesunde Lebensstile fördern

11. März 2014

**Tagungsort:
Martinsclub Bremen e.V.
Bremen**

Stand der Information: Januar 2014

www.in-form.de

Erkenntnisse der Wissenschaft

Ein gesunder Lebensstil, d. h. eine vollwertige Ernährung, ausreichende Bewegung, sachgemäße Mund- und Zahnpflege sowie die soziale Einbindung älterer Menschen sind wichtige Voraussetzungen für die Erhaltung ihrer Leistungsfähigkeit und ihres Wohlbefindens.

Zielsetzung der Fachtagung

Im Rahmen des Projektes möchte die BAGSO Wege aufzeigen, wie entsprechende Angebote für ältere Menschen geschaffen werden können.

Expertinnen und Experten der verschiedenen Fachdisziplinen stellen die Bedeutung der Förderung gesunder Lebensweisen älterer Menschen im eigenen Wohnumfeld und in der stationären Altenpflege vor. In Arbeitsgruppen wird diskutiert, welche Strukturen und Angebote auf kommunaler Ebene sinnvoll sind, um älteren Menschen gesunde Lebensstile zu ermöglichen und wie diese etabliert werden können.

Zielgruppen

Haupt- und ehrenamtlich Aktive aus dem Bereich Seniorinnen und Senioren in Kommunen, Vereinen, Träger von ambulanten und stationären Einrichtungen der Altenpflege, Anbieter von ambulanten Dienstleistungen sowie Akteure aus Sportvereinen.

Programm

► 9.30 Uhr

Begrüßung

Prof. Dr. Dr. h.c. Ursula Lehr

Vorsitzende der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO)

Grußwort

Horst Frehe

Staatsrat bei der Senatorin für Soziales, Kinder, Jugend und Frauen, Bremen

► 9.45 Uhr

IN FORM Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Katrin Sandmann

Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL)

► 9.55 Uhr

Gesellschaftliche Herausforderungen zur Sicherung der eigenständigen Lebensführung älterer Menschen

Prof. Dr. Dr. h.c. Ursula Lehr

Vorsitzende der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO)

► 10.35 Uhr Kaffeepause

► 11.00 Uhr

Potenziale und Chancen zur Sicherung der Lebensqualität älterer Menschen. Was Städte und Gemeinden leisten können.

Dr. Irene Vorholz

Deutscher Landkreistag Berlin

► 11.20 Uhr Impulsreferate

Genuss und Nährstoffe - Empfehlungen zur ausgewogenen Ernährung für ältere Menschen

Ricarda Holtorf

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE)

Ein Plädoyer für die Mund- und Zahnpflege

Dr. Hans-Peter Huber

Deutsche Gesellschaft für Alterszahnmedizin (DGAZ)

Bewegung fördert Körper und Geist

Prof. Dr. Herbert Hartmann

Deutscher Turner-Bund e.V. (DTB)

Empfehlungen im Alltag der älteren Menschen umsetzen – die OPTIMA^{HL}-Beratungshilfe (BIPS-Karte) –

Helga Strube

Leibniz-Institut für Präventionsforschung und Epidemiologie – BIPS GmbH, Bremen

► 12.30 Uhr Mittagessen

► 13.30 Uhr Arbeitsgruppen

1. Ernährung bei Demenz, Kau- und Schluckbeschwerden sowie speziellen Erkrankungen im Alter, Qualitätsstandards für stationäre Senioreneinrichtungen und Caterer

Impulsreferat und Moderation: Ricarda Holtorf, DGE

2. Bi(s)s ins hohe Alter – Mit guter Mund- und Zahnhygiene besser versorgt in der stationären Einrichtung und im eigenen Wohnumfeld

Impulsreferat und Moderation: Dr. Peter Huber, DGAZ

3. Motivation zur Bewegung auch Zuhause – Eine Herausforderung für Arbeitsgruppen und lokale Sportvereine

Prof. Dr. Herbert Hartmann, DTB

Moderation: Gabriele Mertens-Zündorf, BAGSO

4. Ambulante Angebote für ältere Menschen zur Sicherung einer gesunden Ernährung, Bewegung und Zahngesundheit – Was können Kommunen leisten?

Dr. Irene Vorholz, Moderation:

Anne v. Laufenberg-Beermann, BAGSO

► 15.15 Uhr Vorstellen der Gruppenergebnisse

► 16.00 Uhr Schlusswort BAGSO

Gesamtmoderation der Tagung: Anne v. Laufenberg-Beermann, Gabriele Mertens-Zündorf, BAGSO