

# Einführung zur „IN FORM MitMachBox“

Sehr geehrte Damen und Herren,  
liebe Nutzerinnen und Nutzer der **IN FORM MitMachBox**!

Die „**IN FORM MitMachBox**“ wurde im Rahmen des Projektes „Im Alter IN FORM: gesund essen, mehr bewegen“ von der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO) erarbeitet.

Die **IN FORM MitMachBox** möchte neben der Wissensvermittlung vor allem die Umsetzung einer ausgewogenen Ernährung und gesundheitsfördernden Bewegung im Alltag **e r l e b b a r** machen.

## Was bietet die **IN FORM MitMachBox**?

Die **IN FORM MitMachBox** bietet sowohl Anregungen zur Erarbeitung von Grundlagenwissen zur gesunden Ernährung, zu den verschiedenen Nahrungsmitteln und zur Gestaltung von Mahlzeiten als auch zur gezielten Förderung der körperlichen Gesundheit.

Sie richtet sich an Gruppen von älteren Menschen, die gemeinsam als ein sogenanntes **MitMachTeam**, gegebenenfalls mit einer Gruppenleitung, aktuelle Fragen zur gesunden Lebensweise erörtern wollen und die ergänzend Rezepte ausprobieren sowie Freude an der Bewegung mit Musik finden möchten.

Die **IN FORM MitMachBox** beinhaltet insgesamt 4 Ordner mit den Titeln: **Wissen, Essen, Bewegen** und **Quiz**.

- Der Ordner **Wissen**, strukturiert durch **52 Thementage**, bietet der Gruppe, d. h. dem **MitMachTeam** oder der Gruppenleitung, Anleitungen zur aktiven Gestaltung von gemeinsamen Treffen, dazu Informationen, Anregungen, Geschichten, Texte und Bilder sowie Beispiele für verschiedene methodische Vorgehensweisen und ermöglicht den Teilnehmern viel Abwechslung bei der Erkundung einer gesunden Lebensweise.

# Einführung zur „IN FORM MitMachBox“

- Der Ordner **Essen** beinhaltet zu den 52 Thementagen jeweils 6 Rezepte mit Gerichten für unterschiedliche Mahlzeiten. Die über 300 Rezepte kann das **MitMachTeam** je nach räumlichen Gegebenheiten gemeinsam zubereiten, besprechen oder zu Hause ausprobieren. Dabei können je nach Nährstoffbedarf ggf. kleinere Portionen gewählt oder bei den Saucen Öl durch Joghurt, bei den Desserts Sahne durch Joghurt und beim Fleisch fettreiche Stücke durch magere ersetzt werden.
- Im Ordner **Bewegen** erfährt das **MitMachTeam**, warum Bewegung zur Aufrechterhaltung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit bedeutsam ist und wie man diese fördern kann. Zu 52 Themen werden abwechslungsreiche Übungen, Tänze und Bewegungsspiele beschrieben.
- 208 Wissens- und Scherzfragen zu den 52 Thementagen enthält der Ordner **Quiz**. Wer die Lösung nicht kennt, findet diese im Quizordner.

## Wie können Sie die Ordner einsetzen?

09

Beginnen Sie beim Ordner **Wissen** mit den ersten 9 Thementagen, danach orientieren Sie sich bei der Wahl der jeweiligen Thementage im Ordner **Wissen** an der entsprechenden Jahreszeit (siehe Zuordnung der Thementage zu den Jahreszeiten, DVD), sodass jeweils frisches Obst und Gemüse aus der Region zur Verfügung stehen.

Nutzen Sie auch im Ordner **Essen** die jeweiligen Rezepte und im Ordner **Quiz** die zugeordneten Fragen für die Gestaltung Ihrer Treffen.

Den Ordner **Bewegen** beginnen Sie möglichst mit dem Thema 1, damit wichtige Grundlageninformationen für die Mitglieder des **MitMachTeams** bei allen Übungen und Spielen berücksichtigt werden.

# Einführung zur „IN FORM MitMachBox“

## Beschreibung Thementage im Ordner „Wissen“

Je nach Zusammensetzung der Mitglieder des **MitMachTeams** können die Anleitungen zu den Thementagen modifiziert, z. B. vereinfacht werden.

Zu jedem Thementag finden Sie zunächst eine Übersicht, die Angaben enthält über Ziele und Inhalte, wünschenswerte oder erforderliche Anschauungsmaterialien oder Arbeitsmittel bzw. mögliche Partner, die als Expertinnen und Experten eingeladen werden können.

Anschließend werden mögliche Vorgehensweisen zur Vermittlung oder Erarbeitung von Grundlagenwissen erläutert. Beziehen Sie alle Teammitglieder in die Vorbereitung der Treffen ein: Sie können Besorgungen übernehmen oder Inhalte zum Thementag vortragen. Weiterführende Informationen, Literaturquellen zu themenbezogenen Märchen, Geschichten, Filmen, Abbildungen etc. stehen jeweils – geordnet nach den Thementagen – auf der beiliegenden DVD zur Verfügung. Als Beurteilungshilfe für die Verkostungen erhalten Sie spezielle Auswertungsbögen.

Die Teilnehmer der Gruppe werden in der Anleitung als **MitMachTeam** beschrieben. Sofern die Gruppe sich mit diesem Begriff identifizieren kann, bietet es sich an, den individuellen **Namen der Gruppe** anzufügen, z. B. das **MitMachTeam Untere Aue (MMT Untere Aue)** oder **MitMach-Team Haus Elisabeth (MMT Haus Elisabeth)**. Wir weisen darauf hin, dass immer bei der männlichen oder weiblichen Schreibweise auch das jeweils andere Geschlecht gemeint ist.

Die IN FORM MitMachBox ist eine Sammlung, die von den Teilnehmern ergänzt werden kann und auch sollte! Der Gedankenvielfalt und Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt. Wir würden uns über Ihre Rückmeldung zu den Erfahrungen, die Sie mit der MitMachBox gemacht haben, sehr freuen. Schreiben Sie uns!

Wir wünschen allen **MitMachTeams** interessante, erlebnisreiche Zusammenkünfte mit vielen AHA-Erlebnissen, großem Erkenntnisgewinn und viel Spaß.

Das BAGSO-Projektteam **Im Alter IN FORM**

Bonn, im November 2011