

Pressemitteilung 2 / 2012

Bonn (BAGSO), 17. 1. 2012

Für einen gesunden Lebensstil im Alter: Parlamentarischer Staatssekretär Dr. Gerd Müller und BAGSO-Vorsitzende Prof. Ursula Lehr stellen neue „IN FORM MitMachBox“ vor

Der Parlamentarische Staatssekretär bei der Bundesministerin für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz, Dr. Gerd Müller, und die BAGSO-Vorsitzende Prof. Dr. Ursula Lehr haben heute in einer Senioreneinrichtung des Unionhilfswerkes in Berlin die neue **IN FORM MitMachBox** präsentiert.

Die IN FORM MitMachBox wurde im Rahmen des Projektes „Im Alter IN FORM: Gesund essen, mehr bewegen“ von der BAGSO erarbeitet und vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft gefördert.

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

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.

„Ein gesunder Lebensstil kann maßgeblich zu mehr Lebensqualität und Lebensfreude im Alter beitragen. Wie es gelingen kann, ältere Menschen durch gemeinsame Aktivitäten zu einem gesünderen Ernährungs- und Bewegungsverhalten zu motivieren und dafür zu begeistern, zeigt die **IN FORM MitMachBox**. Sie enthält konkrete Anregungen und Hilfestellungen für den Alltag in der Seniorenarbeit“, erklärte Staatssekretär Dr. Gerd Müller.

„Es ist erwiesen, dass viele Krankheiten aufgrund unzureichender oder falscher Ernährung entstehen oder dadurch begünstigt werden. Das heißt auch: Durch eine gesunde Ernährung und Lebensweise können wir den Verlauf einer Erkrankung positiv beeinflussen. Nutzen wir diese Chance“, sagte die BAGSO-Vorsitzende und Gerontologin Ursula Lehr bei der Präsentation.

Was bietet die IN FORM MitMachBox?

Sie umfasst insgesamt vier Ordner mit den Titeln:

Wissen, Essen, Bewegen und Quiz.

- Der Ordner Wissen ist in 52 Thementage strukturiert. Die Thementage beginnen jeweils mit einer Übersicht, die Angaben enthält über Ziele und Inhalte der Themen, wünschenswerte oder erforderliche Arbeitsmaterialien und mögliche Partner, die als Experten bzw. Gäste eingeladen werden können. Darüber hinaus bieten sie Anleitungen, Informationen, Geschichten sowie Beispiele für verschiedene methodische Vorgehensweisen. Die beiliegende DVD enthält ergänzende Informationen, Arbeitsblätter sowie Links zu Bildern, Filmen und Quellen.
- Der Ordner **Essen** beinhaltet zu den 52 Thementagen jeweils sechs Rezepte mit Gerichten für unterschiedliche Mahlzeiten. Die über 300 Rezepte können je nach räumlichen Gegebenheiten gemeinsam zubereitet, besprochen oder zu Hause ausprobiert werden.
- Im Ordner **Bewegen** erfährt die Seniorengruppe, warum Bewegung zur Aufrechterhaltung der körperlichen 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.

Die insgesamt fast 1.000 Seiten umfassende **IN FORM MitMachBox** wird gegen eine Schutzgebühr von 20 € an Multiplikatoren abgegeben.

Das Bestellformular kann bei der BAGSO angefordert oder auf der Internetseite des Projektes (<http://projekte.bagso.de/fit-im-alter/startseite.html>) heruntergeladen werden. Außerdem finden Sie dort eine Abbildung der **IN FORM MitMachBox**.

Weitere Informationen

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

Ursula Lenz, Pressereferentin

Bonngasse 10

53111 Bonn

Tel.: 02 28 / 24 99 93 18, Fax: 02 28 / 24 99 93 20

E-Mail: lenz@bagso.de

www.bagso.de

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

