

#### 4. Gesundheitsförderung für ältere Menschen – Aspekte zur Gestaltung von kultursensiblen Angeboten

Reinhard Streibel, AWO

Moderation: Admir Bulic

Integrationsagentur der Arbeiterwohlfahrt Unterbezirk Gelsenkirchen / Bottrop

#### 5. Bi(s) ins hohe Alter – Mit guter Mund- und Zahnhygiene besser versorgt

Dr. Hans Peter Huber, DGAZ

► 15.15 Uhr **Vorstellen der Gruppenergebnisse**

► 16.15 Uhr **Schlusswort, BAGSO**

Gesamtmoderation der Tagung:

Anne v. Laufenberg-Beermann, BAGSO

### Anmeldung

Anmeldungen sind bis zum 31.10.2013 erforderlich. Die Teilnahme ist kostenfrei. Reisekosten können nicht erstattet werden.

### Über IN FORM

IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV) 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).

### 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](mailto:inform@bagso.de)



### Tagungsort

AWO Begegnungszentrum  
Gelsenkirchen-Schalke  
Grenzstr. 47 • 45881 Gelsenkirchen

### Anreise

Ab Gelsenkirchen Hauptbahnhof  
**Straßenbahn 302**  
Richtung „Gelsenkirchen-Buer Rathaus“,  
Ausstieg nach 5 Minuten „Grenzstrasse“  
oder zu Fuß 1,7 km.

### 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](mailto:inform@bagso.de)  
[www.bagso.de](http://www.bagso.de)



Kooperationspartner:



Gefördert durch:



Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages



# FACHTAGUNG

## Im Alter IN FORM – Gesunde Lebensstile fördern

14. November 2013

Tagungsort:  
AWO Begegnungszentrum  
Gelsenkirchen-Schalke

Stand der Information: Juli 2013

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

### ► 09.30 Uhr Begrüßung

*Prof. Dr. Dr. h.c. Ursula Lehr  
Vorsitzende der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V.  
(BAGSO)*

### ► 09.40 Uhr Grußwort

*Frank Baranowski  
Oberbürgermeister der Stadt Gelsenkirchen*

### ► 09.50 Uhr

#### **IN FORM Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung**

*Katrin Sandmann  
Bundesministerium für Ernährung,  
Landwirtschaft und Verbraucherschutz  
(BMELV)*

### ► 10.00 Uhr

#### **Gesellschaftliche Herausforderung zur Sicherung der eigenständigen Lebensführung älterer Menschen, auch aus anderen Ländern, in Stadt und Land**

*Prof. Dr. Dr. h.c. Ursula Lehr  
Vorsitzende der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V.  
(BAGSO)*

### ► 10.40 Uhr Kaffeepause

### ► 11.00 Uhr

#### **Potenziale und Chancen zur Sicherung der Lebensqualität älterer Menschen, was Städte und Gemeinden leisten können!**

*Dr. Matthias Menzel  
Städte- und Gemeindebund  
Nordrhein-Westfalen*

### ► 11.30 Uhr Impulsreferate

#### **Empfehlungen für Genuss und Nährstoffe für ältere Menschen**

*Prof. Dr. Helmut Heseke  
Universität Paderborn  
Department Sport & Gesundheit  
Präsident der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V.  
(DGE)*

#### **Ein Plädoyer für Mund- und Zahnpflege im Alter**

*Dr. Hans-Peter Huber  
Deutsche Gesellschaft für Alterszahnmedizin  
(DGAZ)*

#### **Bewegung fördert Körper und Geist**

*Prof. Dr. Herbert Hartmann  
Deutscher Turner-Bund e.V.  
(DTB)*

#### **Gesundheitsförderung kultursensibel gestalten**

*Reinhard Streibel  
Arbeiterwohlfahrt Bezirk westliches Westfalen*

### ► 12.30 Uhr Preisverleihung

**„BAGSO Bundeswettbewerb 2013“**

### ► 13.00 Uhr Mittagessen

### ► 13.45 Uhr Arbeitsgruppen

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

*Prof. Dr. Helmut Heseke  
Universität Paderborn  
Moderation:  
Ricarda Holtorf  
DGE*

#### **2. Motivation zur Bewegung auch Zuhause – eine Herausforderung für Seniorengruppen und lokale Sportvereine**

*Prof. Dr. Herbert Hartmann  
DTB  
Moderation:  
Gabriele Mertens-Zündorf  
BAGSO*

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

*Dr. Matthias Menzel  
Städte- und Gemeindebund  
Nordrhein- Westfalen  
Moderation:  
Anne v. Laufenberg-Beermann  
BAGSO*