

**LernCafe 39** vom 1. September 2007:

**"In Bewegung bleiben! Körperliche und geistige Mobilität erhalten"**

Online-Journal zur allgemeinen Weiterbildung

[www.lerncafe.de](http://www.lerncafe.de)

---

Anne v.Laufenberg-Beermann

Clemens Thelen

[clemens.thelen@t-online.de](mailto:clemens.thelen@t-online.de)

## **Fit im Alter**

gesund essen, besser leben

### **Aktiv werden**

"Fit im Alter: gesund essen, besser leben. Unter diesem Motto führt die Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO) seit Februar 2007 in Zusammenarbeit mit seinen Mitgliedsorganisationen und kommunalen Seniorenvertretungen bundesweit eine Gesundheitskampagne durch. Ziel ist, für Fragen der Ernährung im Alter zu sensibilisieren, Hilfestellungen zu motivierenden Aktivitäten in und mit Seniorengruppen rund um das Thema "Essen" geben und Schulungsmaterialien vorzustellen. Zu diesem Zwecke führt sie Schulungen für Multiplikator/innen in der Seniorenarbeit ohne und weitere mit berufsbezogenen Vorkenntnissen zum Thema Ernährung durch.

### **Schulungsangebot**

In den Schulungen für Multiplikatoren werden aktuelle Informationen über eine vollwertige und altersgerechte Ernährung vermittelt und Anregungen für die Umsetzung im Alltag aufgezeigt. Gemäß dem Prinzip des Schneeballsystems werden die vermittelten Kenntnisse und Empfehlungen von den Multiplikatoren an ältere Menschen in ihren lokalen Gruppen oder ihrem beruflichen Umfeld weitergegeben.

### **Einführungsschulungen**

Die „Einführungsschulungen“ wenden sich an Multiplikatoren ohne berufliche Vorbildung im Bereich Ernährung. Diese erhalten grundlegende Informationen zur Bedeutung einer gesunden Ernährung im Alter, Empfehlungen für die Auswahl geeigneter Nahrungsmittel und die Zusammenstellung einer vollwertigen Tages- / Wochenverpflegung.

### **Weiterbildungsschulungen**

Die „Weiterbildungsschulungen“ richten sich an Personen mit beruflichem Hintergrund auf dem Gebiet Ernährung. Hier werden vorhandene Kenntnisse in Bezug auf die Ernährung älterer Menschen aufgefrischt und auf Wunsch speziellere Ernährungsfragen wie z.B. Ernährung bei Kau- und Schluckbeschwerden, Ernährung bei Demenz, Ernährung bei chronischen Krankheiten sowie Nahrungsergänzungsmittel und Zahn- und Mundgesundheit thematisiert. Im Rahmen der Weiterbildungsschulungen erhalten die Teilnehmenden umfangreiches Schulungsmaterial.

### **Große Resonanz**

Die Multiplikatorenschulungen werden bundesweit angeboten. Die große Nachfrage von Seiten

der BAGSO-Mitgliedsorganisationen und kommunaler Seniorenvertretungen und Gesundheitsämtern ist ein Beleg dafür, wie wichtig die Verbreitung von Ernährungsinformationen für ältere Menschen ist. Der intensive Meinungsaustausch in den Multiplikatorenschulungen zeigt darüber hinaus das große Interesse und die hohe Motivation der Teilnehmenden. Alle Termine und Veranstaltungsorte sind auf der Webseite der BAGSO abrufbar.

### **Fragebogen**

Was wissen ältere Menschen über gesunde Ernährung? Kennen Sie die wichtigsten Inhaltsstoffe unserer Lebensmittel? Wie versorgen sich ältere Menschen? Ist ihr Speiseplan abwechslungsreich? Essen sie vorwiegend alleine? Welche Informationen wünschen sie sich zum Thema? Und auf welchem Wege möchten Sie informiert werden?

Um den Informationsbedarf älterer Menschen zum Thema **„Fit im Alter: Gesund essen, besser leben“** zu ermitteln und Antworten auf alle anderen aufgeführten Fragen zu erhalten, wird im Rahmen des Projektes eine Befragung von älteren Menschen durchgeführt. Der Fragebogen kann auf der BAGSO Internetseite direkt online ausgefüllt werden und steht zum herunterladen bereit.

### **Link und Informationen**

Alle Termine und Veranstaltungsorte sind auf der Webseite der BAGSO unter [www.bagso.de](http://www.bagso.de) abrufbar. Kontaktaufnahme zum Projektteam unter: [fitimalter@bagso.de](mailto:fitimalter@bagso.de)

Die Kampagne wird vom Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucher (BMELV) finanziert.

Grundlage für den vorliegenden Artikel ist ein Beitrag von Anne v. Laufenberg-Beermann, „PROJEKTMANAGEMENT – Für Menschen im ländlichen Raum“ vom 22.8.2007, den Clemens Thelen für das LernCafe 39 überarbeitet hat.