

Wermelskirchen, 27.09.2023

**Einladung  
an Leiterinnen und Leiter von Seniorengruppen**

**Schulung MitMachBox  
„Im Alter IN FORM“  
am 03. November 2023 von 9:30 – 16:30 Uhr  
im Bürgerzentrum kleiner Saal, Telegrafenstr. 29-33, Wermelskirchen**

Sehr geehrte Damen und Herren,  
herzlich laden wir Sie zur Schulung „Im Alter IN FORM“ ein.

Die Schulung findet im Rahmen des nationalen Aktionsplans „IN FORM - Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“ des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und des Bundesministeriums für Gesundheit (BMG) statt. Sie wird von der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO) in Zusammenarbeit mit der Stadt Wermelskirchen durchgeführt.

Die Schulung ist speziell ausgerichtet auf die Zielgruppe von Leiterinnen und Leiter von Seniorengruppen oder Interessierte, die sich zukünftig für ältere Menschen engagieren möchten. Im Rahmen der eintägigen Schulung werden mit den Teilnehmenden die Empfehlungen einer ausgewogenen Ernährung und der ausreichenden Bewegung und deren Umsetzung im Alltag erörtert. Insbesondere werden aufgezeigt:

- die inhaltlich und methodische Struktur der IN FORM MitMachBox
- die Möglichkeit der individuellen Nutzung und Abwandlung der Anregungen aus der IN FORM MitMachBox für die zielgruppengerechte Vorbereitung und Durchführung von Veranstaltungen von Senioren.

Die Teilnehmenden erproben die Nutzung der IN FORM MitMachBox an konkreten Beispielen und lernen eine Vielfalt an Vorgehensweisen kennen, wie Aspekte der ausgewogenen Ernährung bzw. Auswahl und Verwendung von nährstoffreichen

Lebensmittel sowie der Bewegungsmöglichkeiten in der Arbeit mit älteren Menschen praktisch erlebbar gemacht werden können.

Alle Teilnehmenden erhalten nach Abschluss der Schulung eine Teilnahmebescheinigung und die IN FORM MitMachBox.

Die Schulung findet statt

**am 03. November 2023 von 09:30 Uhr bis 16:30 Uhr**  
**im Bürgerzentrum kleiner Saal, Telegrafenstr. 29-33**

Das Mitglied des Projektteams Frau Kerstin Jülicher, wird die Schulung moderieren. Die praktischen Beispiele, Verkostungen, Bewegungsübungen werden von den Teilnehmenden vorbereitet und durchgeführt. Sie erfahren so, wie sie mit Seniorengruppen das Thema gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung praktisch erarbeiten können. Das Programm mit Angaben des zeitlichen Umfangs des Schulungstages einschließlich Pausen ist im Folgenden dargestellt.

Die Kosten der Schulung wie z. B. Honorare und Reisekosten sowie Schulungsmaterialien und Getränke werden aus Projektmitteln finanziert. Sofern 10 Anmeldungen vorliegen wird die Schulung durchgeführt.

Wir bitten um schriftliche Anmeldung spätestens bis zum 19.10.2023. Sollte Ihnen eine Teilnahme an der Schulung nicht möglich sein, bitten wir um Abmeldung vor dem Schulungstermin.

**Die Anmeldung zur Schulung senden Sie bitte an:**

Amt für Soziales und Inklusion der Stadt Wermelskirchen

Frau Christiane Beyer

Telefon: 02196/710-539

E-Mail: [c.beyer@wermelskirchen.de](mailto:c.beyer@wermelskirchen.de).

Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt. Falls die Schulung ausfallen sollte, geben wir Ihnen vor dem Termin eine Rückmeldung.

Haben Sie noch Fragen, zu dem Projekt Im Alter In FORM, so wenden Sie sich bitte an:

BAGSO Geschäftsstelle Im Alter IN FORM

Noeggerathstr. 49

53111 Bonn

Mail: [inform@bagso.de](mailto:inform@bagso.de)



stadt wermelskirchen  
*der richtige ort.*



# „Im Alter IN FORM – Wohlbefinden älterer Menschen mit besonderen Bedarfen fördern“

## Schulung MitMachBox

<b>Schulungstag</b>	03. November 2023
<b>Zielgruppe</b>	Leitende von Seniorengruppen und Interessierte
<b>Moderation</b>	Frau Dr. Kerstin Jülicher, BAGSO - Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V.
<b>Referentin</b>	Frau Dr. Kerstin Jülicher, BAGSO - Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V.

### Programm Schulung

- 9.30 Begrüßung, Einführung, Vorstellungsrunde und Erwartungsabfrage
- 10.00 Empfehlungen für die Auswahl von Lebensmittel zur Gestaltung einer ausgewogenen Ernährung und ausreichenden Bewegung im Alltag
- 10.30 Kaffeepause
- 10.45 Struktur und Aufbau der Inhalte und Methoden der Thementage in der IN FORM MitMachBox
- 11.15 Erarbeitung von Informationen und Mitmachangeboten für ältere Menschen in Gruppen von je zwei Teilnehmenden
- 12.45 Mittagspause
- 13:30 Präsentation und Umsetzung der Erarbeiteten Beispiele mit den Teilnehmenden
- 16.20 Auswertung aus Sicht der Teilnehmenden (Aushändigung der Teilnahmebescheinigungen und MitMachBox)
- 16.30 Ende



stadt wermelskirchen  
*der richtige ort.*

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



Amt für Soziales und Inklusion der Stadt Wermelskirchen  
Frau Christiane Beyer  
Telefon: 02196/710-539  
E-Mail: c.beyer@wermelskirchen.de

**Anmeldung Schulung „MitMachBox“**

**03. November 2023**

**Bitte Rückmeldung bis 19. Oktober 2023**

Ich melde mich **verbindlich** \*) an:

zur Teilnahme an der Schulung

Name, \_\_\_\_\_  
Vorname

Organisation \_\_\_\_\_

Anschrift \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

Mail \_\_\_\_\_

Besonderheiten  
Essen  
(vegetarisch..) \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_

Unterschrift

\*) Im Falle einer Verhinderung wird darum gebeten, dies bitte umgehend mitzuteilen, um eventuell anfallende Stornokosten zu vermeiden. Sollten Teilnehmende trotz vorheriger Zusage aus anderen Gründen als Krankheit oder objektiv nachvollziehbaren Ursachen nicht teilnehmen, behält sich die BAGSO vor, die anfallenden Kosten in voller Höhe in Rechnung zu stellen.