

PRESSEMITTEILUNG

Zwei Projekte von Füreinander e.V. erhalten IN FORM Auszeichnung **Beim 12. Deutschen Seniorentag werden die Projekte „Wir kochen und (oder) essen gemeinsam“ und „Aktivität fördern und erhalten“ geehrt**

Dortmund, 28. Mai 2018 – Die Erhaltung von Gesundheit, Lebensqualität und Teilhabe von älteren Menschen werden bei den Projekten „**Wir kochen und (oder) essen gemeinsam**“ und „**Aktivität fördern und erhalten**“ gefördert. Ziele der Projekte sind, die sozialen Kompetenzen der Senioren zu erhalten und alltagspraktische und kognitive Kompetenzen zu verbessern sowie gesundheitliche Unterstützung zu leisten. Dafür wurde der Verein Füreinander e.V. heute beim 12. Deutschen Seniorentag als Partner von „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“ ausgezeichnet. IN FORM wird getragen vom **Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft** und vom **Bundesministerium für Gesundheit**.

Der 1. Vorsitzende des Vereins Füreinander e.V. Hans Starke erklärt: „Die Projekte sichern durch gemeinschaftliche Aktivitäten das soziale Miteinander der älteren Menschen. Dabei richten sich die Projekte an Senioren mit und ohne Hilfebedarf. Außerdem erleichtert ein Hol- und Bringdienst die Teilnahme an den Veranstaltungen und entlastet Angehörige.“

Die Senioren werden beim Projekt „Wir kochen und (oder) essen gemeinsam“ von geschulten ehrenamtlichen Helfern und Fachkräften unterstützt und zu einer ausgewogenen Ernährungsweise motiviert. Das Projekt „Aktivität fördern und erhalten“ bietet wöchentlich wechselnde Veranstaltungen an. Neben Veranstaltungen wie z.B. Erzählcafé, Singkreis, Ausflüge, Vorträge sowie Gedächtnistraining gibt es ein besonderes Angebot: FIT100. Dieses verbessert mit einfachen, effektiven Übungen die Mobilität und Gesundheit sowie die Gehfähigkeit und Standfestigkeit als auch Balance älterer Menschen.

Beide Projekte unterstützen ältere Menschen bei einer gesunden Alltagsgestaltung und fördern die gesellschaftliche Teilhabe. Dafür erhält der Verein Füreinander e.V. heute die „Wir sind IN FORM“-Plakette. Damit sind sie Teil des bundesweiten Netzwerks von IN FORM und erhalten Serviceleistungen für Projektmanagement und Öffentlichkeitsarbeit.

***IN FORM** ist eine bundesweite Initiative, die sich seit 2008 für eine gesunde Ernährung und mehr Bewegung in Deutschland einsetzt. „Wir sind IN FORM“ zeichnet Projekte aus, die Ernährungs- und Bewegungsbildung vorbildlich umsetzen und damit die Ziele von IN FORM unterstützen. Projektträger aus ganz Deutschland, die sich den Themen gesunde Ernährung und Bewegung widmen, sind eingeladen, sich für „Wir sind IN FORM“ zu bewerben.*

Kontakt:

Kurt Henn

Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft

E-Mail: kurt.henn@bmel.bund.de

Tel.: 0228 99 529 3718, www.bmel.de

Zusätzliche Informationen

Die Projekte „Wir kochen und (oder) essen gemeinsam“ und „Aktivität fördern und erhalten“

- Ziel von Füreinander e.V. ist mithilfe der Projekte den Tages- und Wochenablauf der Senioren zu strukturieren und die Erhaltung von alltagspraktischen, kognitiven sowie sozialen Kompetenzen zu fördern. So soll die Gesundheit, Lebensqualität und Teilhabe von älteren Menschen gestärkt werden.
- Aktivsenioren, geschulte ehrenamtliche Helfer und Fachkräfte unterstützen die Projektteilnehmenden bei den Aktivitäten.
- Ein integrierter Hol- und Bringdienst erleichtert die Teilnahme an den Projekten.
- Die Angehörigen werden von den Fachkräften unterstützt und beraten.
- Ziele von „Wir kochen und (oder) essen gemeinsam“:
 - Förderung und Erhaltung von alltagspraktischen Kompetenzen wie Kochen und Hauswirtschaft
 - Förderung sozialer Kompetenzen durch gemeinsames Kochen, Essen und Gespräche
 - Einbindung chronisch kranker Senioren (z.B. Demenz) in die Mitarbeit
 - Motivation zu einer ausgewogenen, altersgerechten und gesunden Ernährung
- Ziele von „Aktivität fördern und erhalten“:
 - Förderung kultureller Kompetenzen durch gemeinsames Singen und Feiern
 - Erhaltung der kognitiven Kompetenzen durch regelmäßiges Training in der Gruppe
 - Unterstützung der gesundheitlichen Fitness durch spezielle Gymnastikübungen
 - Erhaltung der Mobilität und Stärkung der Muskelkraft
- **Weitere Informationen:** www.fueinander.eu
- **Projektansprechpartner**
Füreinander e.V.
Hans Starke
Josef-Clemens-Str. 13, 86919 Utting am Ammersee
Tel.: 08806 923 064
info@fueinander.eu, hans.starke@web.de

Kontakt:

Kurt Henn

Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft

E-Mail: kurt.henn@bmel.bund.deTel.: 0228 99 529 3718, www.bmel.de