

NETZWERK

Fit im Alter – Gesund essen, besser leben.

Zielsetzung

Die Initiative "Fit im Alter - Gesund essen, besser leben" hat zum Ziel, die Verpflegung älterer Menschen zu optimieren und das Wissen von Fachkräften, Multiplikatoren und älteren Menschen um eine ausgewogene Ernährung und seniorenrechtliche Bewegung zu aktualisieren. Somit soll den Bedürfnissen der älteren Menschen entsprochen werden, eine möglichst hohe Lebensqualität zu erhalten sowohl in Senioreneinrichtungen, zu Hause als auch bei Aktivitäten in Seniorengruppen.

Umsetzung

Verantwortlich für die Durchführung von "Fit im Alter" sind die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE), die Verbraucherzentralen unter Federführung der Verbraucherzentrale in Hamburg sowie die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO).

Von der gemeinsamen Internetseite **www.fitimalter.de** finden Sie die jeweiligen Angebote der Partner:

DGE

Im Bereich Gemeinschaftsverpflegung für Senioren ist der "DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung mit Essen auf Rädern und in Senioreneinrichtungen" entwickelt worden. Diese haben das Ziel, die Qualität der Seniorenverpflegung zu optimieren und zu sichern. Des Weiteren ist "Fit im Alter" auf Messen, Veranstaltungen und Tagungen vertreten.

Der Internetauftritt bietet Fachkräften und Multiplikatoren informative Themen sowie viele praktische Tipps und Informationsmaterialien rund um die Seniorenverpflegung. Dort finden Interessierte eine



KONTAKT

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

Noeggerathstr. 49
53111 Bonn

Anne v. Laufenberg-Beermann

Telefon:

0228-249993-19

E-

Mail: **fitimalter@bagso.de**

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE)

Godesberger Allee 18
53175 Bonn

Ricarda Corleis

Telefon:

0228-3776-652

E-

Mail: **corleis@dge.de**

Theresa

Stachelscheid

Telefon:

0228-3776-864

E-Mail:

stachelscheid@dge.de

Rezeptdatenbank, alle Medien zum Download sowie Informationen zur Umsetzung der DGE-Qualitätsstandards und das aktuelle Seminarprogramm.

Verbraucherzentrale

In geselliger Runde werden viele Fragen des Essens im Alltag angesprochen und die Seniorinnen und Senioren haben die Gelegenheit, sich eine eigene Meinung zu bilden. Die Kursleiterin beantwortet Fragen, rund um die Ernährung, das alltägliche Essverhalten und die Schwierigkeit, beim Einkaufen den Überblick zu behalten. Durch die Beteiligung der Gäste wird es eine abwechslungsreiche Veranstaltung, die Ideen und Anregungen für den eigenen Speiseplan hinterlässt.

BAGSO

Multiplikatoren in der Arbeit mit Senioren erörtern im Rahmen von Schulungen die Zusammenhänge von Lebensstil, Förderung der Gesundheit durch eine ausgewogene Ernährung, sachgerechte Mund- und Zahnpflege und ausreichend Bewegung zur Erhaltung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit sowie der Lebensfreude. Sie diskutieren und erarbeiten, wie sie in ihren Seniorengruppen die diese Thematik aktiv und wirkungsvoll umsetzen können.

Für Fachkräfte in der ambulanten und stationären Altenpflege von älteren Menschen werden Schulungen zu speziellen Fragen der Ernährung und Erhaltung der Leistungsfähigkeit älterer Menschen durchgeführt. Aufgrund der Erfahrungen in vier Pilotkommunen wird für Akteure auf kommunaler Ebene ein Leitfaden zum Aufbau von Dienstleistungsangeboten für ältere Menschen im eigenen häuslichen Umfeld entwickelt.

Evaluation

Im Projektjahr 2015 befragte die BAGSO bundesweit Vertreterinnen und Vertreter von Kommunen und Akteure in der Seniorenarbeit. Zielsetzung war es ausfindig zu machen, wie groß die Bereitschaft in Kommunalverwaltungen und bei Akteuren ist, Beteiligungsprozesse zum Thema "Verbesserung der Gesundheitsförderung" in Eigenregie zu planen und zu gestalten. Ebenso wurde gefragt, ob sie ggf. externe Unterstützung dabei wünschen und wie diese gestaltet werden

Verbraucherzentrale Hamburg e.V.

Kirchallee 22
20099 Hamburg
Silke Schwartau
Telefon:
040-24832-142

E-
Mail: schwartau@vzhh.de

LINKS

www.fitimalter.de

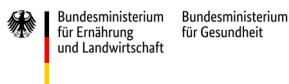
könnte.

Hier geht es zum IN FORM Beitrag zum Projekt "Im Alter IN FORM - gesunde Lebensstile fördern" mit einer Zusammenfassung der wichtigsten Ergebnisse der Befragung.



Dieses Projekt trägt das Logo "Wir sind IN FORM". Wenn auch Sie ein Projekt kennen, dass sich für gesunde Ernährung und/oder mehr Bewegung einsetzt, können Sie das Logo ebenfalls beantragen.

Alle nötigen Informationen finden Sie unter **IN FORM Partner werden.**



Link zur Webseite:

<https://www.in-form.de/netzwerk/projekte/fit-im-alter-gesund-essen-besser-leben/>