

WISSEN

Die IN FORM MitMachBox

Die Box vermittelt nicht nur Wissen, sondern macht gesunde Ernährung und Bewegung im Alltag erlebbar.



Die IN FORM MitMachBox für ältere Menschen enthält eine Fülle von Anregungen für gesunde Ernährung und gesundheitsfördernde Bewegung im Alltag. Bild: BAGSO

Was ist die IN FORM MitMachBox?

Die IN FORM MitMachBox wurde im Rahmen des Projektes "Im Alter IN FORM: Gesund essen, mehr bewegen" von der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) erarbeitet und vom damaligen Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV) gefördert.

Konzipiert ist die MitMachBox für ältere Menschen, die sich gemeinsam als ein "MitMachTeam", gegebenenfalls unter Leitung, mit einer gesunden Ernährung und Lebensweise beschäftigen wollen und Spaß haben an Bewegung mit Musik. Sie dient

Multiplikatorinnen und Multiplikatoren in der Seniorenarbeit und allen Interessierten als Arbeitshilfe und liefert praktische Anregungen und Hinweise für die Umsetzung im Alltag.

Die MitMachBox möchte über die reine Wissensvermittlung hinaus für ältere Menschen gesunde Ernährung und gesundheitsfördernde Bewegung im Alltag erlebbar machen.

Was beinhaltet die IN FORM MitMachBox?

Die IN FORM MitMachBox besteht aus einem Koffer mit vier Ordnern zu den Themen WISSEN, ESSEN, BEWEGUNG und QUIZ mit insgesamt 1.000 Seiten.

Der Ordner WISSEN

Der Ordner WISSEN unterteilt sich in insgesamt 52 Thementage, verteilt auf fünf Kapitel. Das Kapitel „Rundum gesund“ informiert unter anderem über Bewegung, die Geist und Körper fit hält, über Nahrungsergänzungsmittel oder was dem Herzen gut tut. Eine „Kulinarische Kulturreise durch Deutschland“ oder „Besuch bei Nachbarn aus nah und fern“ gibt Einblicke in regionale Unterschiede und fremde Kulturen.

Zu Beginn eines jeden der 52 Thementage zeigt eine Übersicht die Ziele und Inhalte des Themas und gibt Vorschläge für erforderliches oder wünschenswertes Arbeitsmaterial sowie mögliche Partner, welche die Treffen der Seniorengruppe als Experten oder Gäste begleiten können. Zum Thema „Obst und Gemüse - unsere Gesundheitsquellen“ lernt das MitMachTeam unter anderem, dass Obst und Gemüse reich an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen ist und die Gesundheit fördert. Auch werden Inhalte der Kampagne „5 am Tag“ vermittelt. Wie die gemeinsamen Treffen aktiv gestaltet werden können, zeigen anschließend zahlreiche anschauliche Beispiele mit Anregungen für Diskussionen.

Das Wissen um eine abwechslungsreiche Ernährung und ausreichend Bewegung soll älteren Menschen helfen, Ihre Gesundheit zu erhalten und ernährungsmitbedingten Krankheiten wie beispielsweise Diabetes Typ II und Bluthochdruck vorzubeugen.

Eine DVD enthält weiterführende Informationen mit Links zu Filmen, Bildern und Quellen zu den einzelnen Thementagen.

Der Ordner ESSEN

Jeweils sechs Rezepte für die verschiedenen Mahlzeiten beinhaltet der Ordner ESSEN. Mit Rezepten wie zum Beispiel „Korn-Müsli mit Hüttenkäse und Obst“ oder „Gratinierte Fenchelknolle“ erhalten die Seniorinnen und Senioren Tipps wie sich unter anderem Obst und Gemüse einfach und schmackhaft zubereiten lässt. Je nach Wunsch und räumlichen Gegebenheiten können die insgesamt mehr als 300 Rezepte in der Gruppe gemeinsam

zubereitet, besprochen oder zu Hause ausprobiert werden.

Der Ordner BEWEGUNG

Der Ordner BEWEGUNG beschreibt zu 52 Themen abwechslungsreiche und seniorenrechtliche Übungen, Spiele und Tänze. Dabei kommen unter anderem Musik und elastische Bänder und weitere Hilfsmittel zum Einsatz. Einige Übungen werden in einem Sitzkreis ausgeführt. Spielerisch lernen die Teilnehmer, dass Bewegung Freude macht und das Wohlbefinden fördert. Mit Hilfe der MitMachBox können die Seniorinnen und Senioren das Herz-Kreislauf-System und den Bewegungsapparat trainieren sowie ihre motorischen Fähigkeiten verbessern.

Reich bebilderte Anleitungen erleichtern die korrekte Durchführung der Übungen.

Der Ordner QUIZ

208 Wissens- und Scherzfragen enthält der Ordner QUIZ, jeweils vier Fragen für jeden der 52 Thementage. Anhand von Fragen wie „Wie viele Muskeln gibt es im menschlichen Körper?“, „Wie kommt die Birne in die Flasche?“ oder „Welches Brot wurde in Westfalen erfunden?“ kann die Seniorengruppe ihr (erlerntes) Wissen zu den 52 Themen testen oder gegenseitig abfragen und somit Wissen vertiefen. Wer die Lösung nicht kennt, kann diese ebenfalls im Ordner nachschlagen.

Der Schwierigkeitsgrad der MitMachBox kann an die jeweiligen Teilnehmer der Seniorengruppe angepasst, zum Beispiel vereinfacht werden. Darüber hinaus werden die Teilnehmer eingeladen, die Materialien mit eigenen Ideen zu ergänzen. Alle Teammitglieder sollen in die Vorbereitung der Treffen einbezogen werden.

Wie kann ich die IN FORM MitMachBox bestellen?

Die IN FORM MitMachBox ist gegen eine Schutzgebühr von 20 Euro erhältlich. Sie wird ausschließlich an Multiplikatorinnen und Multiplikatoren abgegeben, die mit Gruppen älterer Menschen arbeiten. Eine Bestätigung des Trägers ist der Bestellung beizufügen. Das Bestellformular kann bei der BAGSO angefordert werden.

Weitere Informationen zur **IN FORM MitMachBox** finden Sie auf der **Webseite der BAGSO**.

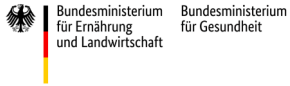
Lesen Sie die **Pressemitteilung** zur Präsentation der MitMachBox in Berlin

KONTAKT

Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO)
Bonngasse 10
53111 Bonn
Telefon: 0228 249993-22
Fax: 0228 249993-20

E-Mail

Internet



Link zur Webseite:

<https://www.in-form.de/wissen/die-in-form-mitmachbox/>