

## **Noch freie Plätze für Intensivschulung der BAGSO (6. & 7.11.13) „Im Alter IN FORM - Gesunde Lebensstile fördern.“**

In der 1. Werkstattveranstaltung am 2. September 2013 befürworteten die Teilnehmer die Fortführung des Prozesses der Gesundheitsförderung im Alter, zur möglichst langen Erhaltung der Selbständigkeit und Leistungsfähigkeit älterer Menschen in Sondershausen und beschlossen die Durchführung einer zweitägigen Intensivschulung. Für diese Intensivschulung gibt es noch freie Plätze. Wir laden alle Interessierten hierzu herzlich ein.

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

Die Intensivschulungen sind speziell ausgerichtet auf die Zielgruppe der Leiterinnen und Leiter von Gruppen älterer Menschen, die sich regelmäßig treffen und dabei unterschiedliche Themen erörtern, Aktivitäten durchführen oder das Zusammensein genießen. Auch Senioren-/Alltagsbegleiter, die Ältere im häuslichen Umfeld betreuen oder Mitarbeitende von Pflegeeinrichtungen sind herzlich willkommen. An den zwei Schultagen werden mit den Teilnehmenden die Aspekte der ausgewogenen Ernährung, der sachgerechten Mund- und Zahnpflege sowie der ausreichenden Bewegung erörtert. Es wird aufgezeigt, welche Bedeutung und Wirkung sie für die Gesundheit, die Erhaltung der Leistungsfähigkeit und das persönliche Wohlbefinden haben.

Die Frage, wie können diese Themen in Seniorengruppen aufgegriffen und aktiv umgesetzt werden, um ältere Menschen zu motivieren, mehr Eigenverantwortung für die persönliche Gesundheitsförderung zu übernehmen, ist ein weiterer Schwerpunkt dieser Fortbildung. In Gruppen und im Plenum werden sinnvolle Aktivitäten diskutiert und an praktischen Beispielen gemeinsam erprobt. Alle Teilnehmer erhalten nach Abschluss der Schulung ein BAGSO-Zertifikat. Weitere Informationen finden Sie unter [www.bagso.de](http://www.bagso.de)

Die Schulung findet statt:

**Termin:**        **06. November 2013 von 09:30 Uhr bis 16:30 Uhr und  
07. November 2013 von 09:00 Uhr bis 16:15 Uhr**

**Ort:**            **Markt 7, Rathausaal der Stadtverwaltung Sondershausen**

Die Tagung, Honorar und Reisekosten sowie Schulungsmaterialien und Getränke werden aus Projektmitteln finanziert. Die Kosten für das Mittagessen werden von den Teilnehmenden selbst bezahlt. Reisekosten der Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden nicht erstattet.

Eine Anmeldung ist noch bis zum 4. November 2013 möglich.

**Rückantwort per Fax an: 03632 / 622-180**

|                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Anmeldung Intensivschulung „Im Alter IN FORM“<br/>(6. November und 7. November 2013)</b> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|

1). Ich melde mich **verbindlich**<sup>\*)</sup> an (bitte zutreffendes ankreuzen):

- ☐ zur Teilnahme an der Schulung
- ☐ zum Mittagessen (die Kosten für das Mittagessen betragen 4 €/Tag)

Name, Vorname

---

Organisation

---

Anschrift

---

Telefon

---

Mail

---

Besonderheiten

Essen

(vegetarisch...)

---

2. Ich bestätige, dass ich eine Seniorengruppe betreue / mit betreue!

Datum

Unterschrift

---

\*) Im Falle einer Verhinderung wird darum gebeten, dies bitte umgehend mitzuteilen, um eventuell anfallende Stornokosten in Restaurants zu vermeiden. Sollten Teilnehmer trotz vorheriger Zusage aus anderen Gründen als Krankheit oder objektiv nachvollziehbaren Ursachen nicht teilnehmen, behält sich die BAGSO vor, die anfallenden Kosten für Schulungsmaterial und Mittagessen in Höhe von ca. 30 € – 40 € in Rechnung zu stellen.

Haben Sie noch Fragen, so wenden Sie sich bitte an:

Mareen Biedermann  
Fachbereichsleiterin Soziales, Jugend und Sport  
Stadtverwaltung Sondershausen  
Markt 7  
99706 Sondershausen  
Tel.: 03632 / 622-170  
Fax: 03632 / 622-180  
E-Mail: [biedermann@sondershausen.de](mailto:biedermann@sondershausen.de)