



## *Im Alter IN FORM*

*— Gesunde Ernährung und Bewegung*

*Veranstaltung für Ehrenamtliche in der Seniorenarbeit*

**Dienstag, 24. April 2018**

**9.30 — 16.30 Uhr**

im Mehrgenerationenhaus Bad Neuenahr-Ahrweiler Weststraße 6

Kursgebühr: keine | Bewirtung: 7,00 Euro (Mittagessen)

ReferentInnen:

**Dr. Sabine Höfer** | BAGSO

**Monika und Hellmer Wiethoff** | Deutscher Turner-Bund

### **Weitere Infos und Anmeldung:**

Beratungs- und Koordinierungsstelle Ehrenamt

Caritas-Geschäftsstelle Ahrweiler

Bahnhofstraße 5, 53474 Bad Neuenahr-Ahrweiler

Mechthild Haase

Tel.: 02641 — 75 98 60

E-Mail: [haase-m@caritas-ahrweiler.de](mailto:haase-m@caritas-ahrweiler.de)

**in FORM**

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung  
und mehr Bewegung



Caritasverband  
in Ahrweiler

# *Im Alter IN FORM*

## *— Gesunde Ernährung und Bewegung*

### *Veranstaltung für Ehrenamtliche in der Seniorenarbeit*

Die Aspekte einer ausgewogenen Ernährung und der ausreichenden Bewegung werden gemeinsam erörtert. Es wird aufgezeigt, welche Bedeutung und Wirkung sie für die Gesundheit, die Erhaltung der Leistungsfähigkeit und das persönliche Wohlbefinden haben.

Weiterhin geht es um die Frage, wie diese Themen aufgegriffen und aktiv umgesetzt werden können, um ältere Menschen zu motivieren, mehr Eigenverantwortung für die persönliche Gesundheitsförderung zu übernehmen.

Anregungen werden diskutiert und an praktischen Beispielen gemeinsam erprobt. Alle Teilnehmenden erhalten nach Abschluss der Schulung eine Teilnahmebescheinigung.

*Weitere Infos und Anmeldung:*

*Mechthild Haase, BeKo Ehrenamt, siehe Vorderseite*

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 dem Caritasverband Rhein-Mosel-Ahr e.V. durchgeführt. Kooperationspartner der BAGSO sind die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE), die Deutsche Gesellschaft für Alterszahnmedizin (DGAZ) und der Deutsche Turner-Bund (DTB).

Weitere Infos im Web: [www.in-form.de](http://www.in-form.de) und [www.bagso.de](http://www.bagso.de)