

Pressemitteilung vom 29. Juni 2018

## Fachkräfte der Seniorenarbeit geschult

**Am 27. Juni 2018 tauschten sich Akteure der Pflege und ehrenamtliche Leitungen von Seniorentreffs in der Kreisbibliothek Kronach über Möglichkeiten der gesunden Ernährung und Bewegung im Alltag älterer Menschen aus. Sie waren der Einladung des Landkreises Kronach zu einer Schulung gefolgt, die in Kooperation mit der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e. V. durchgeführt wurde.**

„Mein Freiraum. Meine Gesundheit. In jedem Alter.“ – so lautet der Titel der aktuellen Schwerpunktkampagne des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege. Die Kampagne widmet sich vorwiegend der Seniorengesundheit und will dazu motivieren, auch im fortgeschrittenen Alter für die eigene Gesundheit aktiv zu werden. Anlässlich der Kampagne entschieden sich die Gesundheitsregion<sup>plus</sup> und die Präventionsstelle des Landkreises Kronach, ein Schulungsangebot rund um die IN FORM MitMachBox in die Kreisstadt zu holen.

Die IN FORM MitMachBox richtet sich an haupt- und ehrenamtlich in der Seniorenarbeit Tätige und leitet Gruppenleitungen mit vielfältigen Arbeitsmaterialien dazu an, Senioren zu einer ausgewogeneren Ernährung zu motivieren und Freude an Bewegung zu vermitteln. „Letztlich dient die Box mit ihren vier Themenordnern dazu, den ohnehin schon ausgelasteten Fachkräften die Vorbereitung von gemeinschaftlichen Aktivitäten für Seniorinnen und Senioren zu erleichtern“, so Andrea Hahn von der Gesundheitsregion<sup>plus</sup>. „Indem wir die MitMachBoxen an Einrichtungen im Landkreis verteilen und die zugehörige Anwendungs-Schulung anbieten, hoffen wir, nachhaltig etwas für die Gesundheit der älteren Menschen im Landkreis zu erreichen.“

Mit 20 Teilnehmenden aus dem gesamten Landkreisgebiet war die Schulung ausgebucht. Ziel des Tages war es, die MitMachBox kennenzulernen und deren Anwendung anhand von praktischen Übungen zu erproben. Dass man älteren Menschen mit etwas Kreativität und Geschick ausgewogene Ernährung quasi nebenbei schmackhaft machen kann, war eine der zentralen Erkenntnisse. Viel Freude können auch ausgesuchte, al-

tersgerechte Bewegungsübungen in die Gemeinschaft bringen und damit die üblichen Treffen zu Kaffee und Kuchen auflockern. Die Teilnehmenden waren sich einig: „Die MitMachBox enthält Themen, die ältere Menschen konkret ansprechen, sie sowohl körperlich als auch geistig aktivieren und das gemeinsame Erleben in der Gruppe stärken.“

Die Schulung wurde durch die Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e. V. (BAGSO) im Rahmen von „IN FORM Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“ kostenlos durchgeführt. 17 interessierten Einrichtungen im Landkreis Kronach wurde die IN FORM MitMachBox kostenlos aus Mitteln des Bayerischen Förderprogrammes „Gesund.Leben.Bayern.“ zur Verfügung gestellt.

Aufgrund der guten Resonanz besteht die Möglichkeit, die Schulung im Jahr 2019 erneut in den Landkreis zu holen. Wenden Sie sich bei Interesse gern an Frau Hahn von der Gesundheitsregion<sup>plus</sup> unter Tel.: 09261-626312 oder E-Mail: info@gesundheitsregion-kronach.de.

**Pressekontakt für Rückfragen:**

Landkreis Kronach  
Gesundheitsregion<sup>plus</sup>  
Ansprechpartnerin: Andrea Hahn  
Tel.: 09261 6263-12  
E-Mail: andrea.hahn@gesundheitsregion-kronach.de