

BAGSO-Pressemitteilung 5/2011

Bonn, 12.5.2011

Bundeswettbewerb „Fit im Alter“ 2011

Das Motto des Bundeswettbewerbs 2011 lautet „Fit im Alter: Eigenverantwortung fördern, Angebote schaffen - gemeinsam für abwechslungsreiches Essen und Trinken, mehr Bewegung und Mundgesundheit“.

Zur Teilnahme aufgerufen sind alle Akteure in der Arbeit mit älteren Menschen, die in ihrem beruflichen Umfeld oder in der ehrenamtlichen Arbeit mit Seniorinnen und Senioren regelmäßig einen Beitrag zur Gesundheitsprävention älterer Menschen leisten. Es werden Aktivitäten prämiert, die Informationen zur Erhaltung von Gesundheit und Selbstständigkeit vermitteln und darauf abzielen, ältere Menschen zu einer gesunden Lebensweise zu motivieren. Die Angebote im Alltag oder bei regelmäßigen Treffen von Seniorengruppen sollten ein ausgewogenes Speiseangebot, Bewegungsübungen zur Erhaltung der Selbstständigkeit und Hinweise zu einer optimierten Mundpflege beinhalten.

Die Sieger des Bundeswettbewerbs erhalten Geldpreise im Gesamtwert von 4.000 €, gestiftet vom Generali Zukunftsfonds.

Bewerbungsschluss ist der **30. August 2011**.

Mit diesem Wettbewerb unterstützt die BAGSO, die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen, IN FORM, Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung.

Die Frage, was man tun kann, um möglichst lange gesund zu bleiben und seine Selbstständigkeit zu Hause zu erhalten, beschäftigt nicht nur ältere Menschen. Seit vielen Jahren werden die Einflussfaktoren für die Gesundheit im Alter wissenschaftlich erforscht. Es hat sich gezeigt, dass vor allem eine gesunde Lebensführung eine große Rolle spielt. Dazu gehören in erster Linie:

- eine ausgewogene Ernährung
- ausreichend Bewegung
- Vermeidung von Dauerstress
- Verzicht auf Rauchen und, wenn überhaupt, ein maßvoller Alkoholkonsum.

Oftmals scheint es schwierig, lieb gewonnene Verhaltensweisen zu ändern. Es kostet immer wieder Aufmerksamkeit und Überwindung, ausreichend Gemüse, Obst und Vollkornprodukte in den täglichen Speiseplan einzubauen. Oft fällt es schwer, die geforderte zusätzliche körperliche Bewegung zur Erhaltung von Muskelkraft, Ausdauer, Balance und Beweglichkeit im Alltag umzusetzen.

Obwohl das Wissen und die Einsicht vorhanden sind, verfallen wir immer wieder in unsere Gewohnheiten. Gute Vorsätze allein umzusetzen, ist besonders schwer. In einer Gruppe fallen kleine Schritte zu einer gesunden Ernährung und zu mehr körperlicher Aktivität leichter und das gemeinsame Kämpfen macht mehr Freude.

Informationen und Anmeldeunterlagen zum Bundeswettbewerb stehen unter www.bagso.de bzw. unter <http://projekte.bagso.de/fit-im-alter/bundeswettbewerb.html> zur Verfügung.

Sie können auch telefonisch (0228 / 24 99 93 22), per Fax (0228 / 24 99 93 20) oder schriftlich (BAGSO e.V., Bonngasse 10, 53111 Bonn) angefordert werden.

Die BAGSO vertritt über ihre mehr als 100 Verbände etwa 13 Millionen ältere Menschen in Deutschland.

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

Pressereferat – Ursula Lenz

Bonngasse 10, 53111 Bonn

E-Mail: lenz@bagso.de