

GRUSSWORT



ANMELDUNG

SEHR GEEHRTE DAMEN UND HERREN,

gerade im höheren Lebensalter sind genussvolles Essen und wohltuende Bewegung grundlegend für Gesundheit und Lebensqualität. Für einen achtsamen Umgang mit sich selbst ist man nie zu alt.

Im Mittelpunkt dieses Fachtags stehen daher die Ernährung, Bewegung und Entspannung im Alltag von Seniorinnen und Senioren. Erfahren Sie in Vorträgen und Workshops, wie Sie Essen und Trinken mit Freude genießen, Bewegung mit Spaß betreiben und ganz entspannt älter werden.

Mit dieser Tagung möchten wir den Alltag von Seniorinnen und Senioren bereichern. Aber auch Fachkräfte und Ehrenamtliche erfahren, wie sie die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden von älteren Menschen bestmöglich erhalten können. Wenn Sie mögen, laden Sie sich Gäste für diesen Tag ein und verfolgen die Veranstaltung gemeinsam.

Ich wünsche Ihnen eine interessante Veranstaltung und dass Sie viele Anregungen mitnehmen!

Peter Hauk MdL
Minister für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg

Die Online-Anmeldung ist bis zum 18. Juni 2023 möglich. Hier gelangen Sie zur [Online-Anmeldung](#).

Die Veranstaltung wird online mit Webex durchgeführt. Die Teilnahme am Fachtag ist kostenfrei. Diese Veranstaltung wird für die kontinuierliche Fortbildung von Inhaberinnen und Inhabern der Zertifikate von DGE, VDD und VDOE sowie des VFED mit 3 Punkten berücksichtigt

Über IN FORM: IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter: www.in-form.de

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft



Baden-Württemberg
MINISTERIUM FÜR ERNÄHRUNG, LÄNDLICHEN RAUM
UND VERBRAUCHERSCHUTZ

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

**Landeszentrum für Ernährung Baden-Württemberg
an der Landesanstalt für Landwirtschaft,
Ernährung und Ländlichen Raum (LEL)**

Oberbettringer Straße 162
73525 Schwäbisch Gmünd
Tel: 07171 917-100
ernaehrung@lel.bwl.de
www.landeszentrum-bw.de

Das Landeszentrum für Ernährung ist eine Einrichtung im Geschäftsbereich des Ministeriums für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg.

in form
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

**LANDESZENTRUM
FÜR ERNÄHRUNG**
Baden-Württemberg



**ENTSPANNT
ÄLTER
WERDEN –**
mit genussvollem Essen
und mehr Bewegung

Online-Fachtag
am 22. Juni 2023

www.in-form.de

REFERENTINNEN UND REFERENTEN



Catharina M. Klein ist Referentin für gelingendes Älterwerden. Seit dem Studium der Gesundheitsförderung widmet sie sich mit Herzblut dem Thema Gesundheit und Lebensqualität im Alter. Sie arbeitet mit Pflegekräften und -schülern, älteren Menschen und Quartieren zusammen und ermutigt zur aktiven Gestaltung der Lebensphase „Ruhestand“.



Dr. med. Sigrid Ege ist Fachärztin für Innere Medizin und Altersheilkunde und seit über 20 Jahren Oberärztin am Robert-Bosch-Krankenhaus in Stuttgart. Im Team der Ernährungsmedizin beschäftigt sie sich intensiv mit dem Einfluss der Ernährung auf die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit des alternden Menschen.



Jule Kobs ist wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Integrative Gesundheitsversorgung und Gesundheitsförderung an der Uni Witten/Herdecke und verantwortlich für das Projekt „Glück und Achtsamkeit in Pflegeeinrichtungen“.

REFERENTINNEN UND REFERENTEN



Gudrun Kayn-Scherneck studierte Ernährungsmanagement und Diätetik (B.Sc.) und ist Übungsleiterin. Als Referentin für Ernährung ist sie seit vielen Jahren in der Kinder-, Jugend- und Seniorenernährung tätig. „Menschen in Bewegung bringen“ ist ihr Motto im Breiten- und Reha-Sport.



Fotograf
Alexander Vejnovic

Dr. Irmtrud Wagner ist Oecotrophologin und Humanbiologin mit Expertise und Leidenschaft für Darmgesundheit. Sie ist Inhaberin der Kommunikationsagentur LEBENSART · Ernährung · Genuss · Gesundheit sowie Lehrbeauftragte im Fachbereich Oecotrophologie an der Hochschule Niederrhein.



Philip Knauf ist begeisterter Sportler. Nach seinem Studium in Sportwissenschaften bildete er sich in Gesundheit und Ernährungswissenschaften weiter. Lehrtätigkeiten als Trainer in verschiedensten Sportbereichen folgten. Seit 2021 ist er am Forum ernähren, bewegen, bilden des Landratsamtes Breisgau-Hochschwarzwald tätig.

REFERENTINNEN UND REFERENTEN



Andrea Umschlag hat Pflegewissenschaften (M.A.) studiert und ist als freiberufliche Dozentin in der Ausbildung sowie in der beruflichen Weiterbildung für Pflegefachkräfte tätig. Bei der Unfallkasse Baden-Württemberg ist sie freiberuflich als Stressmanagementtrainerin tätig.



Birgit Waidele ist Diplom-Pädagogin und seit 2001 bei der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg im Bereich Lebensmittel und Ernährung in der Beratungsstelle in Freiburg tätig. Hier berät sie Verbraucherinnen und Verbraucher zu Ernährungs- und Lebensmittelthemen.



Karin Rupprecht ist Dipl.Ing (FH) für Haushalts- und Ernährungstechnik und freiberufliche Ernährungsreferentin. Sie hält Vorträge zu aktuellen Ernährungsthemen und hat durch die Mitarbeit an verschiedenen Konzepten zur Ernährungsbildung viel Erfahrung mit Sinnesübungen.

PROGRAMM



13.45 Uhr
Ankommen im digitalen Raum

14.00 Uhr
Ansprache Minister Peter Hauk MdL,
Ministerium für Ernährung, Ländlichen Raum und
Verbraucherschutz Baden-Württemberg

Grußwort Prof. Dr. Eckart Hammer,
Landesseniorenrat Baden-Württemberg

14.30 Uhr
Liebe geht durch den Magen – das Herz isst mit
Catharina M. Klein,
Referentin für gelingendes Älterwerden, Hamburg

14.50 Uhr
Klug ernähren – worauf es im Alter ankommt
Dr. med. Sigrid Ege,
Oberärztin der Abteilung für Geriatrie und Klinik für Geriatrische Rehabilitation, Robert-Bosch-Krankenhaus, Stuttgart

15.20 Uhr
Bewegte Pause mit Gudrun Kayn-Scherneck

15.40 Uhr
Glück und Achtsamkeit im Alter
Jule Kobs,
Sozialwissenschaftlerin (M.A.), IGVF Universität
Witten/Herdecke

PROGRAMM



16.00 Uhr
Wissenshäppchen

Ein Workshop zur Auswahl:

a) Darm gut – alles gut: Tipps für eine darmgesunde Ernährung im Alter
Dr. Irmtrud Wagner,
Oecotrophologin und Humanbiologin,
Grevenbroich-Mühlrath

b) Bewegtes Leben – Sport und Bewegung in allen Lebenslagen
Philip Knauf,
Sportwissenschaftler und Gesundheitspädagoge,
Forum ernähren, bewegen, bilden, Breisach am Rhein

c) AtemPause – Zeit für Dich – Entspannung und Stressbewältigung im Pflegealltag
Andrea Umschlag,
Pflegerwissenschaftlerin (M.A.), Referentin der Unfallkasse
Baden-Württemberg, Mainhausen

d) Mythen und Märchen rund um Lebensmittel
Birgit Waidele,
Diplom-Pädagogin, Verbraucherzentrale
Baden-Württemberg, Freiburg

e) Sinn-voll essen und trinken – Veränderungen beim Riechen und Schmecken wahrnehmen – Essen genussvoll gestalten
Karin Rupprecht,
Dipl. Ing. (FH) Haushalts- und Ernährungstechnik,
Garmisch-Partenkirchen

PROGRAMM



17.00 Uhr
Blitzlichter aus den Workshops

17.20 Uhr
Abschluss

17.30 Uhr
Ende der Veranstaltung

Moderation:
Dr. Stefanie Gerlach,
Landeszentrum für Ernährung Baden-Württemberg

