



## BAGSO-Projekt - Im Alter IN FORM

Gesunde Ernährung, mehr Bewegung, aktive Teilnahme in Kommunen fördern

August 2023  
Projektvorstellung

# Das Seniorenbüro

**Seniorenbüro**  
Kleine Burg 14  
38100 Braunschweig

Braunschweig  
Löwenstadt



**Andreas Kern**  
Leiter des  
Seniorenbüros



**Patricia Meister**  
Ambulante Dienste, Pflegeheim, Tages- und  
Kurzzeitpflege, Wohnen im Alter und Fragen  
zu finanziellen Hilfen



**Miriam Biermann**  
Bildungsangebote,  
Freizeit- /  
Hobbygruppen  
und Projekte



**N. N.**  
Bildungsangebote,  
Freizeit- /  
Hobbygruppen  
und Projekte



**Lee Mc Quade**  
Unterstützung der  
Seniorenkreise



**Paula-Marie Hytra**  
Umsetzung der  
Planung für die ältere  
Generation,  
Begegnungsstätten



**N. N.**  
Förderung der  
Seniorenkreise,  
Organisation  
von Veranstaltungen



# Das Seniorenbüro

Braunschweig  
Löwenstadt



## Pflegestützpunkt

Kleine Burg 14  
38100 Braunschweig

Beratung und Unterstützung pflegebedürftiger Menschen und ihren Angehörigen zu allen Fragen rund um die Pflege



**Barbara Schmidtke**  
Telefon 470-3342  
Zimmer 1.11

## Das Versicherungsamt

Kleine Burg 14  
38100 Braunschweig

Beratung und Unterstützung zu sozialversicherungsrechtlichen Fragen (Renten-, Unfall-, Kranken-, Pflege- und Arbeitslosenversicherung)



**Carmen Schindler**  
Telefon 470-2510  
Zimmer 1.02



**Vera Winter**  
Telefon 470-2548  
Zimmer 1.01

## Betreuungsstelle

Naumburgstr. 25  
38100 Braunschweig

Informationen über die Einzelbereiche einer Betreuung im Rechtssinne und zur Erstellung einer Vorsorgevollmacht

### Buchstabe A - C, I:

Frau Kirsch  
Zimmer 3.209, Telefon 470-2385

### Buchstabe D - G:

Herr Wendeborn  
Zimmer 3.206, Telefon 470-8963

### Buchstabe H:

Frau Kewardt  
Zimmer 3.202, Telefon 470-3386

### Buchstabe J - L, Mi:

Frau Walkemeier  
Zimmer 3.210, Telefon 470-4071

### Buchstabe M (ohne Mi), N, P - R:

Herr Schmidt  
Zimmer 3.203, Telefon 470-3376

### Buchstabe S:

Frau Probst  
Zimmer 3.211, Telefon 470-8965

### Buchstabe O, T - Z:

Herr Imholz  
Zimmer 3.204, Telefon 470-3387

Information und Beratung zu alternativen Hilfen zur Vermeidung einer Betreuung im Rechtssinne

**Thekla Offermann**  
Zimmer 2.211  
Telefon: 470-3375

**Petra Ring**  
Zimmer 2.205  
Telefon: 470-3374



# Das Seniorenbüro

Braunschweig  
Löwenstadt



Sie finden uns hier



Seniorenbüro  
Kleine Burg 14  
38100 Braunschweig

Wir sind für Sie erreichbar:

Montag: 09:00 - 16:00 Uhr  
Dienstag: 13:00 - 16:00 Uhr  
Mittwoch: 09:00 - 16:00 Uhr  
Donnerstag: 09:00 - 16:00 Uhr  
Freitag: 09:00 - 13:00 Uhr

E-Mail: [seniorenbuero@braunschweig.de](mailto:seniorenbuero@braunschweig.de)  
Internet: [www.braunschweig.de/senioren](http://www.braunschweig.de/senioren)

Das Seniorenbüro



## Kooperationspartner:

- Jan Weber

Koordination der Altenhilfe- und Pflegeplanung  
Stadt Braunschweig, Sozialreferat

- Meike Feuge | Annette Kern

Nachbarschaftshilfe Ost  
Diakonie im Braunschweiger Land  
Bevenroder Straße 37, 38108 Braunschweig  
(Im alten Feuerwehrhaus in Querum)



**BAGSO**

**Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V.**



Es ist nicht entscheidend,  
wie **alt** man wird,  
sondern **wie** man alt wird!  
**Eigenverantwortung**  
übernehmen!!

(Prof. Dr. Dr. hc. Ursula Lehr)



# Im Alter IN FORM



Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung  
und mehr Bewegung

Der Nationale Aktionsplan „IN FORM -  
Deutschlands Initiative für gesunde

Ernährung und mehr Bewegung“ verfolgt das Ziel, das  
Ernährungs- und Bewegungsverhalten in Deutschland nachhaltig  
zu verbessern

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

Projekt der BAGGSO: Im Alter IN FORM  
–Wohlbefinden älterer Menschen  
mit besonderen Bedarfen fördern

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages





# Hintergrund

Zwei Trends werden die Bevölkerung Deutschlands verändern:

## **[1] Wir werden älter**

Zwischen 1984 und 2019/2021 ist die Lebenserwartung bei Geburt für Männer um fast acht Jahre (auf 78,5 Jahre) und für Frauen um etwa sechs Jahre (auf 83,4 Jahre) gestiegen.

## **[2] Die Zahl älterer Personen wird steigen.**

Die Zahl älterer Personen (67 Jahre und älter) von derzeit 16,4 Millionen bis Ende der 2030er-Jahre um weitere 4 bis 5 Millionen auf mindestens 20,4 Millionen steigen.



# Älter werden



Gesundheit im Alter ist für jede Einzelne und jeden Einzelnen, aber auch für die gesamte Gesellschaft von großer Bedeutung.

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass für die Erhaltung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit älterer Menschen sowie für ihr Wohlbefinden eine ausgewogene, genussvolle Ernährung, ausreichende Bewegung und die soziale Teilhabe von hoher Wichtigkeit sind.

(Quelle: <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/praevention/praevention/frueherkennung-vorsorge/aeltere-menschen.html>)





Essen für  
Leib und Seele



Musik  
mit Bewegung



Geselligkeit  
für Herz und  
Verstand

## Braunschweig – Lebenswert im Alter

In Zusammenarbeit mit Akteurinnen und Akteuren in den Stadtbezirken möchten wir bedarfsgerecht Angebote weiterentwickeln und damit zukunftsorientiert gesundes Älterwerden fördern.

**ZIEL:** Stärkung und Weiterentwicklung der Angebote und Netzwerke der Angebote für ältere Menschen insbesondere in den Bereichen ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung und soziale Teilhabe.

Insbesondere die Erreichbarkeit von Angeboten für besonders kritische Zielgruppen, wie z.B. von Altersarmut Betroffenen, steht dabei im Mittelpunkt.



# Projektablauf



# Projektverlauf im Stadtbezirk 112

- Einladung an Akteure im Stadtbezirk  
(September)
- Auftaktveranstaltung am  
Freitag, 06. Oktober 2023 von 17 - 20 Uhr  
im Begegnungszentrum Griesmarode
- Erster Werkstatttermin im November 2023
- Zweiter Werkstatttermin Anfang 2024
- Evaluation 2. Quartal 2024





# Vielen Dank für die Aufmerksamkeit!

**Stadt Braunschweig**  
**Fachbereich Soziales und Gesundheit**  
**Seniorenbüro**  
Kleine Burg 14, 38100 Braunschweig  
[www.braunschweig.de/senioren](http://www.braunschweig.de/senioren)  
seniorenbuero@braunschweig.de