

# Zwei Projekte von „Füreinander“ geehrt

„Wir kochen und essen gemeinsam“ und „Aktivität fördern und erhalten“ ausgezeichnet

**Dortmund/Utting** – Nach der Eröffnung des 12. Seniorentages in Dortmund durch den Bundespräsidenten Frank Walter Steinmeier wurde der Verein Füreinander e.V. aus Utting als Partner von „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“ ausgezeichnet. IN FORM wird getragen vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft und vom Bundesministerium für Gesundheit.

Der 1. Vorsitzende des Vereins Hans Starke erklärt: „Die Projekte sichern durch gemeinschaftliche Aktivitäten das soziale Miteinander der älteren Menschen. Dabei richten sich die Projekte an Senioren mit und ohne Hilfebedarf. Außerdem erleichtert ein Hol- und Bringdienst die Teilnahme an den Veranstaltungen und entlastet Angehörige.“

Die Senioren werden beim Projekt „Wir kochen und essen gemeinsam“ von geschulten ehrenamtlichen Helfern und Fachkräften unterstützt und zu einer ausgewogenen Ernährungsweise motiviert. Das Projekt „Aktivität fördern und erhalten“ bietet wöchentlich wechselnde Veranstaltungen an. Neben Veranstaltungen wie z.B. Erzählcafé, Singkreis, Ausflüge, Vorträge sowie Gedächtnistraining gibt es ein besonderes Angebot: FIT100. Dieses verbessert mit einfachen, effektiven Übungen die Mobilität und Gesundheit sowie die Gehfähigkeit und Standfestigkeit als auch Balance älterer Menschen.

Beide Projekte unterstützen ältere Menschen bei einer gesunden Alltags-



**IN FORM Auszeichnung, v. l.: Hans Starke (Füreinander e.V.) und Dr. Hanns-Christoph Eiden (BLE).**  
**Foto: Ina Fassbender**

gestaltung und fördern die gesellschaftliche Teilhabe. Dafür erhält der Verein Füreinander e.V. heute die „Wir sind IN FORM“-Plakette. Damit sind sie Teil des bundesweiten Netzwerks von IN FORM und erhalten Serviceleistungen für Projektmanagement und Öffentlichkeitsarbeit.

IN FORM ist eine bundesweite Initiative, die sich seit 2008 für eine gesunde Ernährung und mehr Bewegung in Deutschland einsetzt. „Wir sind IN FORM“ zeichnet Projekte aus, die Ernährungs- und Bewegungsbildung vorbildlich umsetzen und damit die Ziele von IN FORM unterstützen. pm