

Bonn, 2.9.2020



#### Pressekontakt

BAGSO

Bundesarbeitsgemeinschaft  
der Seniorenorganisationen  
e.V.

Barbara Stupp

Telefon 02 28 / 24 99 93 12  
stupp@bagso.de



#### Rückfragen zum Thema

Ludwig und Team

Sandra Berger

Telefon 040 / 45014125  
s.berger@ludwigundteam.com

## Podcast für Ältere: Kurze Hörbeiträge als Mutmacher für den Alltag

**„Zusammenhalten in dieser Zeit“ bietet praktische Tipps und ermutigende Beispiele für ein aktives und gesundes Leben**

Regelmäßig Freunde und Verwandte treffen, selbstständig den Alltag regeln oder in Gemeinschaft sportlich aktiv sein: In Folge der Corona-Krise ist vieles derzeit nur eingeschränkt möglich. Gerade für ältere Menschen hat sich der Alltag stark verändert.

Dagegenhalten und Mut machen möchte die BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen mit dem Podcast „Zusammenhalten in dieser Zeit“. Er bietet alle zwei Wochen Tipps und konkrete Beispiele, wie Ältere weiterhin engagiert und körperlich aktiv sein können. Unter [www.bagso.de/podcast](http://www.bagso.de/podcast) sind bereits elf Hörbeiträge mit einer Länge bis zu acht Minuten online verfügbar.

„Fit bleiben ist nicht einfach, aber es geht“, sagt Roswitha Verhülsdonk, ehemalige Staatssekretärin und 93-jährige Ehrenvorsitzende der BAGSO, in der Folge „Fit bleiben zuhause“. Verhülsdonk macht mit Kniebeugen, Treppensteigen und Turnprogrammen täglich eine halbe Stunde Gymnastik. Dass Bewegung an der frischen Luft und Engagement für andere auch Mutmacher sein können, zeigen die Beiträge „Was tun gegen Ängste und Sorgen?“ und „Corona-Helden“. Mit der 12. Folge „Gut und gesund essen“ können sich Ältere ab dem 10. September über Ernährung im Alter informieren und Tipps für einfache Rezepte zum Nachkochen anhören. Weitere Folgen sind bis November geplant.

„Zusammenhalten in dieser Zeit“ ist auch auf YouTube und Podcast-Plattformen wie Spotify oder Geezer kostenfrei verfügbar.



Pressemitteilung

### **Podcast für Ältere: Kurze**

### **Hörbeiträge als Mutmacher für den Alltag**



Der BAGSO-Podcast wird vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) gefördert.

#### **Was ist ein Podcast?**

Ein Podcast ist ein Audio-Format, das kostenfrei online verfügbar ist. Der BAGSO-Podcast „Zusammenhalten in dieser Zeit“ bietet mehrere Audiodateien, die durch Anklicken auf der Webseite [www.bagso.de/podcast](http://www.bagso.de/podcast) aufgerufen werden können. Über die Lautsprecher des Smartphones oder Computers können die Folgen angehört werden.



#### **Über die BAGSO**

Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen vertritt über ihre rund 120 Mitgliedsorganisationen viele Millionen ältere Menschen in Deutschland. Mit ihren Publikationen und Veranstaltungen – dazu gehören auch die alle drei Jahre stattfindenden Deutschen Seniorentage – wirbt die BAGSO für ein möglichst gesundes, aktives und engagiertes Älterwerden.





Pressemitteilung

**Podcast für Ältere: Kurze  
Hörbeiträge als Mutmacher für  
den Alltag**



**Pressebild:**



Fit bleiben, richtig feiern und sich engagieren: Der BAGSO-Podcast „Zusammenhalten in dieser Zeit“ ist ein Mutmacher für Seniorinnen und Senioren.

Foto: BAGSO/Dietl, Abdruck honorarfrei, Beleg erbeten