

Fit und gesund – Lebensgestaltung im Alter

- Zielgruppe:** Alle Interessierten, insbesondere Menschen mit Migrationsbiografie
- Termin:** Freitag, 02. Juli 2021 – Sonntag, 04. Juli 2021
- Seminarnummer:** 21/04/264
- Veranstaltungsort:** Villa Welschen, Am Lehmstich 15, 33813 Oerlinghausen
- Seminarleiter*in:** Karsten Pieper, Soziologe
- Teilnahmegebühr:** 60,00 € für Seminarkosten, Unterkunft und Verpflegung

Inhalte:

Die Lebenserwartung der Menschen ist historisch betrachtet stark und stetig gestiegen. Die Ursachen hierfür sind vielfältig: Medizinische Fortschritte, steigender Wohlstand, verbesserte Arbeitsbedingungen, soziale Fürsorge und der Anstieg des Bildungsniveaus. Durch die höhere Lebenserwartung der Bevölkerung und gleichzeitig rückläufige Geburtenrate steigt der Anteil älterer Menschen gegenüber dem Anteil jüngerer. Prognosen gehen davon aus, dass 2060 in Deutschland jede*r Dritte mindestens 65 Jahre alt sein wird. Mit dem Eintritt in das Senioren- und Rentenalter beginnt ein neuer Lebensabschnitt, der für viele zunächst einmal Veränderung bedeutet und eine neue Orientierung im Leben erforderlich macht.

Das Seminar setzt hier an und beschäftigt sich einerseits mit Lebensgestaltungsmöglichkeiten im Alter und andererseits mit altersbezogenen gesundheitlichen Fragen. Hierzu wird eingangs ein Überblick über den demografischen Wandel in Deutschland gegeben, bevor sich die Teilnehmer*innen anschließend mit Veränderungsprozessen im Alter, der Bedeutsamkeit von Resilienz und zentralen gesundheitlichen Aspekten beschäftigen. Zum Abschluss wird der Blick auf die Potenziale und Erfahrung der Teilnehmenden gerichtet, um Eigeninitiative zu fördern und eine Beteiligung am Gemeinwesen anzuregen.

Ziele:

- Auseinandersetzung mit dem demografischen Wandel und den damit einhergehenden Herausforderungen
- Wissensvermittlung über zentrale Möglichkeiten der Gesundheitsförderung (Resilienz, Sozialität, Bewegung, Ernährung, geistige Fitness)
- Schaffung von gegenseitigen Austauschmöglichkeiten und gemeinsames Erarbeiten von Projektideen für die Lebensgestaltung im Alter
- Anregung zur gesellschaftlichen Partizipation

Dachverband:

Das Institut für Migrations- und Aussiedlerfragen – Heimvolkshochschule St. Hedwigs-Haus e.V. ist Mitglied der Arbeitsgemeinschaft katholisch-sozialer Bildungswerke in der Bundesrepublik Deutschland e.V. (AKSB)



Finanzierung:

Das Institut für Migrations- und Aussiedlerfragen – Heimvolkshochschule St. Hedwigs-Haus e.V. wird über das Weiterbildungsgesetz NRW als anerkannte Weiterbildungseinrichtung im Regierungsbezirk Detmold gefördert.

Wir sind Partner der Landeszentrale für politische Bildung NRW und erhalten über die Landeszentrale eine Zuwendung für Seminare der politischen Bildung.

Landeszentrale
für politische Bildung
Nordrhein-Westfalen



Programmablauf:

Freitag, 02. Juli 2021

bis 16.00 Uhr	Anreise und Anmeldung
16.00 - 16.30 Uhr	Kaffee
16.30 - 17.00 Uhr	Karsten Pieper Begrüßung und Vorstellungsrunde <i>Geografische Aufstellung</i>
17.00 - 18.00 Uhr	Karsten Pieper Erläuterung des Programmablaufs, Einführung in die Thematik <i>Plenum</i>
18.00 Uhr	Abendessen
19.00 - 20.30 Uhr	Karsten Pieper Der demografische Wandel in Deutschland <i>Vortrag, Diskussion</i>

Samstag, 03. Juli 2021

8.00 Uhr	Frühstück
8.45 - 10.15 Uhr	Karsten Pieper Veränderungsprozesse im Alter und die Bedeutung von Resilienz für die Gesundheit <i>Vortrag, autobiografische Erfahrungen, Diskussion</i>
10.30 - 12.00 Uhr	Karsten Pieper Wie halte ich mich fit und gesund? <i>Impuls, Tandemgespräche, Austausch im Plenum</i>

- 12.00 Uhr Mittagessen
- 14.00 Uhr Kaffee
- 14.30 - 16.00 Uhr Karsten Pieper
Fit und gesund: Soziale Kontakte, Bewegung und gesunde Ernährung
Walk-to-talk, situative Gespräche
- 16.30 - 18.00 Uhr Karsten Pieper
Das Gedächtnis aktiv trainieren
Impuls, Vorstellung und Ausprobieren von Übungen
- 18.00 Uhr Abendessen
- 19.30 - 21.00 Uhr Karsten Pieper
„Lachen ist gesund“ – Fit und gesund durch Humor
Medieneinsatz, Diskussion

Sonntag, 04. Juli 2021

- 8.00 Uhr Frühstück
- 8.45 - 10.15 Uhr Karsten Pieper
Arbeit für, von und mit Senior*innen: Gesellschaftliche Partizipation und ehrenamtliche Tätigkeiten
Impuls, Gruppenarbeit, Plenum
- 10.30 - 12.00 Uhr Karsten Pieper
Seminarbewertung, Aufarbeitung offener Fragen
Feedbackrunde
- 12.00 Uhr Mittagessen
- 13.00 Uhr Abreise

Veranstalter*in:

Institut für Migrations- und Aussiedlerfragen
Heimvolkshochschule St. Hedwigs-Haus e. V.

Post: Am Lehmstich 15 | 33813 Oerlinghausen | Germany

Email: info@st-hedwigshaus.de

Fon: +49 5202 9165 0

Web: www.st-hedwigshaus.de



Das Institut für Migrations- und Aussiedlerfragen – Heimvolkshochschule St. Hedwigs-Haus e.V. ist nach dem Gütesiegelverbund Weiterbildung zertifiziert.

Einlassvorbehalt:

Die Heimvolkshochschule behält sich vor, Personen, die der rechtsextremen Szene zuzuordnen sind, einer neonazistischen Organisation angehören oder durch antisemitische, fremdenfeindliche oder sonstige Menschen diskriminierende Äußerungen auffallen, die Teilnahme an der Veranstaltung zu verwehren.

Die Heimvolkshochschule steht für ein respektvolles, humanes Miteinander, in dem Menschenrechte geachtet und gewürdigt werden.