

Geplantes Programm

## **Fit sein, fit bleiben: Möglichkeiten der Gesundheitsförderung**

Seminar im Rahmen der Gesundheitsbildung

- Zielgruppe:** Alle Interessierten, insbesondere Menschen mit Migrationsbiografie
- Termin:** Freitag, 26. August 2022 – Sonntag, 28. August 2022
- Seminarnummer:** 22/04/344
- Veranstaltungsort:** Villa Welschen, Am Lehmstich 15, 33813 Oerlinghausen
- Seminarleiter\*in:** Dr. Nike Alkema, Politikwissenschaftlerin
- Referent\*in:** Peter Dörksen, Physiotherapeut und Sportwissenschaftler
- Teilnahmegebühr:** 60 € für Seminarkosten, Unterkunft und Verpflegung

### **Inhalte:**

In der Verfassung der Weltgesundheitsorganisation (WHO, World Health Organisation), die sich 1946 gegründet hat, heißt es „die Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.“ Die Gesundheit ist eine grundlegende Basis für unser Wohlbefinden – als Individuum und als Teil der Gesellschaft. Die Verfassung formuliert darüber hinaus: „der Besitz des bestmöglichen Gesundheitszustandes bildet eines der Grundrechte jedes menschlichen Wesens, ohne Unterschied der Rasse, der Religion, der politischen Anschauung und der wirtschaftlichen oder sozialen Stellung“ und demonstriert damit in aller Deutlichkeit, dass die Gesundheit in direktem Zusammenhang mit unseren Grundrechten steht. Schaut man auf die 17 Nachhaltigkeitsziele der Vereinten Nationen (UN, United Nations), so nimmt die Gesundheit auch hier eine sichtliche Priorität ein und wird – nach Ziel 1 „Keine Armut“ und Ziel 2 „Kein Hunger“ – als Ziel 3 „Gesundheit und Wohlergehen“ gefasst.

Von diesen internationalen Statuten und globale geltenden Deklarationen ausgehend werden wir in diesem Seminar das Thema Gesundheit und vor allem Gesundheitsvorsorge gemeinsam reflektieren. Wir schauen dabei konkret auf das individuelle Zutun und die Möglichkeiten der staatlich geförderten Gesundheitsvorsorge schauen.

Der Gesundheitsvorsorge kommt die wichtige Aufgabe zu, Beschwerden und Krankheiten vorzubeugen oder sie in einem frühen Stadium zu erkennen, um die Kraft und Vitalität des Körpers

möglichst ein Leben lang zu bewahren. Während den regelmäßigen hausärztlichen Untersuchungen eine wichtige Rolle zukommt, so liegt es auch an uns selbst, für die eigene Gesundheit zu sorgen – mit einer guten Ernährung, Sport und Bewegung, Ausgleich und Entspannung, etc. Die sportliche Bewegung, der Ausgleich durch bewusste Entspannung, der achtsame Umgang mit Aufgaben und Erwartungen, wie auch das Setzen und Erreichen persönlicher Ziele können dabei helfen, die körperliche und geistige Gesundheit möglichst lange zu erhalten.

Das Seminar soll die Gelegenheit geben, über das persönliche Wohlbefinden und den eigenen Gesundheitszustand zu reflektieren und gleichwohl Informationen an die Hand geben und Aufklärung leisten mit Blick auf mögliche Hilfen und Unterstützung wie auch staatlich geförderte Programme und Maßnahmen. Ein besonderes Augenmerk soll darauf gelegt werden, zu motivieren und anzuregen, um die eigene Gesundheitsförderung stärker in den Blick zu nehmen und mit Ideen und Impulsen aus dem Seminar in den Alltag zurückzukehren.

#### Ziele:

- Austausch und Reflexion zum eigenen Wohlbefinden – Sensibilisierung und Anregungen von Möglichkeiten der individuellen Gesundheitsförderung
- Gemeinsame Übungen als Anregung für eine nachhaltige Integration von gesundheitsfördernden Elementen in den eigenen Alltag
- Erörterung der Programme, Strukturen und Prozesse in der Gesundheitspolitik und Erläuterung der staatlich geförderten Gesundheitsvorsorge und Prävention

## Programmablauf:

### Freitag, 26. August 2022

bis 15.00 Uhr	Anreise und Anmeldung
15.00 - 15.30 Uhr	Dr. Nike Alkema Begrüßung und Vorstellung der Arbeit des Hauses <i>Präsentation</i>
15.30 - 16.00 Uhr	Kaffee
16.00 - 18.00 Uhr	Dr. Nike Alkema Vorstellungsrunde, Erläuterung des Programmablaufs, Einführung in die Thematik <i>Biografisches Kennenlernen, Impuls, Austausch im Plenum</i>
18.00 Uhr	Abendessen
19.00 - 20.30 Uhr	Dr. Nike Alkema Wie geht es mir? Was belastet mich? <i>Achtsamkeitsübung</i>

### Samstag, 27. August 2022

8.00 Uhr	Frühstück
8.45 - 10.15 Uhr	Dr. Nike Alkema Was ist gut? Und was ist schlecht für die Gesundheit? <i>Reflexionsübung</i>
10.15 - 10.30 Uhr	Pause
10.30 - 12.00 Uhr	Dr. Nike Alkema Wie fit bin ich? Was tut mir gut? <i>Aktivübung im Teutoburger Wald</i>

	12.00 Uhr	Mittagessen
	14.00 Uhr	Kaffee
14.30 - 16.00	Uhr	Dr. Nike Alkema Individuelle Gesundheitsförderung – eine Anregung <i>Impuls, Austausch im Plenum</i>
16.00 - 16.30	Uhr	Pause
16.30 - 18.00	Uhr	Dr. Nike Alkema Gesundheitspolitik – von der Prävention und Gesundheitsförderung bis zur Krankenversorgung und Rehabilitation <i>Gruppenarbeit, Vorstellung der Gruppenarbeit, Austausch im Plenum</i>
	18.00 Uhr	Abendessen

### Sonntag, 28. August 2022

	8.00 Uhr	Frühstück
8.45 - 10.15	Uhr	Dr. Nike Alkema / Peter Dörksen Staatlich geförderte Gesundheitsvorsorge und Prävention – ein Überblick <i>Impulsreferat, Gelegenheit für Fragen</i>
10.15 - 10.30	Uhr	Pause
10.30 - 12.00	Uhr	Peter Dörksen So fit bin ich! Das tut mir gut! <i>Aktivsequenz im Teutoburger Wald</i>
	12.00 Uhr	Mittagessen
13.00 - 14.00	Uhr	Dr. Nike Alkema Seminarbewertung, Aufarbeitung offener Fragen <i>Feedbackrunde</i>

14.00 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](mailto:info@st-hedwigshaus.de)

Fon: +49 5202 9165 0

Web: [www.st-hedwigshaus.de](http://www.st-hedwigshaus.de)



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

#### **Barrierefreiheit:**

Unsere Veranstaltungen sind grundsätzlich allen Interessierten offen. Wir bieten unsere Veranstaltungen in Zusammenarbeit mit den Tagungshäusern so an, dass insbesondere Menschen mit Beeinträchtigung die Teilnahme erleichtert ist.

#### **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.

### Anerkannte Weiterbildungseinrichtung:

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

Ministerium für  
Kultur und Wissenschaft  
des Landes Nordrhein-Westfalen



Wir sind Partner der Landeszentrale für politische Bildung NRW.



Wir sind anerkannter Bildungsträger bei der Bundeszentrale für politische Bildung.

### 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)