

Geplantes Programm

Selbstbestimmt im Alter – Informationen, Hilfestellung und Erfahrungsaustausch für den Lebensabend

Seminar im Rahmen der Gesundheitsbildung

- Zielgruppe:** Alle Interessierten, insbesondere Menschen mit Migrationsbiografie
- Termin:** Freitag, 14. Oktober 2022 – Sonntag, 16. Oktober 2022
- Seminarnummer:** 22/04/414
- Veranstaltungsort:** Villa Welschen, Am Lehmstich 15, 33813 Oerlinghausen
- Seminarleiter*in:** Dr. Johannes Stefan Müller, Soziologe
- Referent*in:** Bernd-Josef Müller, ehemaliger Leiter der Caritas-Sozialstation in Lippstadt
- 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 das Thema Gesundheit im Alter gemeinsam reflektieren. Das Seminar gibt Informationen und Hilfestellung und bietet die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch.

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, können dabei helfen, die körperliche und geistige Gesundheit möglichst lange bis ins Alter 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
- Adressierung sensibler Fragen rund um Pflege und Versorgung im Alter zur Gestaltung eines selbstbestimmten Lebensabends

Programmablauf:

Freitag, 14. Oktober 2022

bis 15.00 Uhr	Anreise und Anmeldung
15.00 - 15.30 Uhr	Dr. Johannes Stefan Müller Begrüßung und Vorstellung der Arbeit des Hauses <i>Präsentation</i>
15.30 - 16.00 Uhr	Kaffee
16.00 - 18.00 Uhr	Dr. Johannes Stefan Müller 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. Johannes Stefan Müller Wie geht es mir? Was belastet mich? <i>Achtsamkeitsübung</i>

Samstag, 15. Oktober 2022

8.00 Uhr	Frühstück
9.00 - 10.30 Uhr	Dr. Johannes Stefan Müller / Bernd-Josef Müller Was ist gut? Und was ist schlecht für die Gesundheit? <i>Reflexionsübung</i>
10.30 - 11.00 Uhr	Pause
11.00 - 12.30 Uhr	Dr. Johannes Stefan Müller / Bernd-Josef Müller Wie fit bin ich? Was tut mir gut? <i>Aktivsequenz im Teutoburger Wald (Wanderung zum Tretbecken)</i>

- 12.30 Uhr Mittagessen
- 14.00 Uhr Kaffee
- 14.30 - 16.00 Uhr Dr. Johannes Stefan Müller / Bernd-Josef Müller
Individuelle Gesundheitsförderung – eine Anregung
Impuls, Austausch im Plenum
- 16.00 - 16.30 Uhr Pause
- 16.30 - 18.00 Uhr Dr. Johannes Stefan Müller / Bernd-Josef Müller
Gesundheitspolitik – eine Vertiefung
Von der Prävention und Gesundheitsförderung über die Kranken-
versorgung und Rehabilitation bis zur Pflege und Versorgung im Alter
Gruppenarbeit, Vorstellung der Gruppenarbeit, Austausch im Plenum
- 18.00 Uhr Abendessen

Sonntag, 16. Oktober 2022

- 8.00 Uhr Frühstück
- 9.00 - 10.00 Uhr Dr. Johannes Stefan Müller
Geist und Körper in der Philosophie – Exkurs zu den Kardinaltugenden
Klugheit, Gerechtigkeit, Tapferkeit und Mäßigung
Impulsreferat, Gelegenheit für Fragen
- 10.00 - 10.30 Uhr Pause
- 10.30 - 12.00 Uhr Dr. Johannes Stefan Müller
So fit bin ich! Das tut mir gut!
*Aktivsequenz im Teutoburger Wald (Wanderung über den Oerlinghauser
Meditationsweg)*
- 12.00 Uhr Mittagessen

13.00 - 14.00 Uhr Dr. Johannes Stefan Müller
Seminarwertung, Aufarbeitung offener Fragen
Feedbackrunde

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

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.

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)