

Geplantes Programm

Gesunde Ernährung, gesunde Freizeit, gesundes Arbeiten

Ein Seminar in leichter Sprache

- Zielgruppe:** Alle Interessierten, besonders Menschen, die sich für gesundheitliche Bildung in leichter Sprache interessieren
- Termin:** Montag, 23. Oktober – Mittwoch, 25. Oktober 2023
- Seminarnummer:** 23/04/431 (WbG)
- Veranstaltungsort:** Villa Welschen, Am Lehmstich 15, 33813 Oerlinghausen
- Seminarleiter*in:** Dr. Nike Alkema, Politikwissenschaftlerin
Dr. Karsten Pieper, Soziologe
- Teilnahmegebühr:** 80,00 € für Seminar, Unterkunft und Verpflegung

Inhalte:

Wir fragen uns: Was gehört zu einem gesunden Leben?

Wir sprechen dabei über drei Bereiche: Ernährung, Freizeit und Arbeit.

Wir unterhalten uns über Lebensmittel und Nähr-stoffe.

Wir sprechen über gesundes Essen.

Wir reden über gesunde Hobbies.

Wir lernen neue Freizeit-aktivitäten kennen.

Wir machen uns einen Plan für unseren Arbeits-alltag.

Über all das wollen wir uns im Seminar austauschen.

Und wir wollen dabei Spaß haben.

Ziele:

- Wir lernen etwas über Ernährung und wichtige Nähr-stoffe.
- Wir erhalten Tipps für den Einkauf von Lebensmitteln.
- Wir tauschen uns über unsere Hobbies aus.
- Wir erfahren wie wir den Körper und Geist gesund halten können.
- Wir erfahren etwas über die Bedeutung von Pausen an der Arbeit.
- Wir tauschen uns zu unseren Fragen aus.

Das haben wir vor:

Montag, 23. Oktober 2023

13.30 Uhr	Abholung
bis 14.45 Uhr	Anreise Wir verteilen die Zimmer.
15.00 Uhr	Kaffee und Kuchen
15.30 - 16.45 Uhr	Dr. Nike Alkema und Dr. Karsten Pieper Wir begrüßen uns alle im Seminar-raum. Wir lernen uns alle kennen. Wir besprechen Regeln für das Seminar. Wir klären Fragen. <i>Alle zusammen im Seminar-raum</i>
16.45 - 17.00 Uhr	Kurze Pause
17.00 - 17.45 Uhr	Dr. Nike Alkema und Dr. Karsten Pieper Wir lernen das Haus kennen.
18.30 Uhr	Abendessen
19.30 - 20.15 Uhr	Dr. Nike Alkema und Dr. Karsten Pieper Wir lernen das Seminar-thema kennen. Wir sprechen über Gesund-heit. <i>Alle zusammen im Seminar-raum</i>

Dienstag, 24. Oktober 2023

8.00 Uhr Frühstück

- 9.00 - 9.45 Uhr Dr. Karsten Pieper
Wir sprechen über gesunde Lebensmittel und Nährstoffe.
Wir tauschen uns über unser Lieblingsessen aus.
Ein Vortrag, ein kurzer Film und Gespräche im Seminar-raum
- 9.45 - 10.00 Uhr Kurze Pause
- 10.00 - 10.45 Uhr Dr. Karsten Pieper
Wir lernen Tipps für den Einkauf von Lebensmitteln kennen.
Wir sprechen über saisonale und regionale Produkte.
Ein Vortrag, ein kurzer Film und Gespräche im Seminar-raum
- 10.45 - 11.00 Uhr Kurze Pause
- 11.00 - 12.15 Uhr Dr. Karsten Pieper
Wir sprechen über das Kochen.
Wer lernen Tipps zur Aufbewahrung von Speisen.
Ein Vortrag, Kleingruppenarbeit und Gespräche im Seminar-raum
- 12.30 Uhr Mittagessen
- 14.30 Uhr Kaffee
- 15.00 - 16.00 Uhr Wir machen einen Spazier-gang
- 16.00 - 18.00 Uhr Dr. Karsten Pieper
Wir sprechen und arbeiten in kleinen Gruppen miteinander.
Es können viele Fragen gestellt werden.
Wir bereiten gesunde Snacks für unseren Filme-abend vor.
Wir machen gemeinsam Sport im Schwimmbad.
Gespräche und Aktivitäten in Kleingruppen
- 18.30 Uhr Abendessen
- 19.30 Uhr Filmabend
Wir schauen einen Film.

Mittwoch, 25. Oktober 2023

	8.00 Uhr	Frühstück
9.00 - 9.45 Uhr		Dr. Nike Alkema und Dr. Karsten Pieper Wir tauschen uns über unsere Hobbies aus. Wir lernen gesunde Freizeit-aktivitäten kennen. Wir sprechen über gesunde Pausen an der Arbeit. Wir machen Übungen zur Entspannung. <i>Ein Vortrag, ein kurzer Film, Übungen und Gespräche im Seminar-raum</i>
9.45 - 10.00 Uhr		Kurze Pause
10.00 - 10.45 Uhr		Dr. Nike Alkema und Dr. Karsten Pieper Wir wollen gesund leben! Wir sprechen über unseren Tagesablauf. Wir entwickeln gemeinsam einen Gesundheits-plan. <i>Arbeit in Kleingruppen</i>
10.45 - 11.00 Uhr		Kurze Pause
11.00 - 12.15 Uhr		Dr. Nike Alkema und Dr. Karsten Pieper Wir besprechen, was uns im Seminar gut gefallen hat. Wir besprechen, was uns im Seminar nicht so gut gefallen hat. Wir besprechen, wo wir offene Fragen haben. <i>Besprechung im Seminar-raum</i>
	12.30 Uhr	Mittagessen
	13.00 Uhr	Abreise

Veranstalter*in:

Akademie am Tönsberg e.V.

Post: Am Lehmstich 15 | 33813 Oerlinghausen | Germany

Email: info@akademie-am-toensberg.de

Fon: +49 5202 9165 0

Web: www.akademie-am-toensberg.de

Die Qualität unserer Arbeit ist geprüft.

Dafür bekommen wir ein Zertifikat.



Unsere Arbeit wird gefördert vom Land Nordrhein-Westfalen.

Wir bekommen Geld vom Ministerium für Kultur und Wissenschaft.

Ministerium für
Kultur und Wissenschaft
des Landes Nordrhein-Westfalen

