

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

