

Gesundes Leben

Gesundheit ist viel mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Wer gesund lebt und sich gesund fühlt, der empfindet auch auf der körperlichen, seelischen und psychischen Ebene Wohlbefinden und Zufriedenheit.



Darum baut die Gesundheitsbildung auf den drei Säulen Ernährung, Bewegung und Entspannung auf:

- Eine gesunde Ernährung versorgt unseren Körper und unser Gehirn mit der notwendigen Energie.
- Regelmäßige, gemäßigte Bewegung fördert unser Herz-Kreislaufsystem - den Motor, der unseren Körper am Laufen hält.
- Entspannungspausen helfen, den Kopf frei zu bekommen, um anschließend wieder leistungsfähig zu sein. Körperlichen, seelischen und psychischen Beeinträchtigungen wird vorbeugend begegnet.

Die Volkshochschule fördern Gesundheit

Volkshochschulen sind bundesweit der größte Anbieter der Gesundheitsbildung und mit ihrer Erfahrung, ihrer Kompetenz und ihrer flächendeckenden Präsenz angesehene Partner in der Gesundheitsförderung.

Der eigenverantwortliche Umgang mit Gesundheit und damit auch das Gesundheitslernen ist insbesondere in einer älter werdenden Gesellschaft als Schlüsselqualifikation ein unerlässlicher Teil unser Lebens- und Alltagskompetenzen geworden.

Gesundheitskompetenz zu ermöglichen ist auch eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe und dies nicht nur in der schulischen Bildung, sondern gerade auch in der Erwachsenenbildung. Die Volkshochschule nimmt diese Aufgabe gerne wahr.

Gesundheitsbildung an Volkshochschulen...

- stärkt das Vertrauen in die eigene Handlungskompetenz („Salutogenese“)
- bietet Menschen die Möglichkeit, den persönlich passenden Weg zu finden
- fokussiert verstärkt auf gesundheitsfördernde Faktoren und weniger auf krankmachende Faktoren (Ressourcenansatz)
- berücksichtigt die unterschiedlichen Belange und Bedürfnisse der Menschen (Subjektorientierung)
- verbindet körperliche, psychische, soziale und ökologische Faktoren (multifaktorielles Verständnis von Gesundheit)
- ist Lernen mit allen Sinnen
- verbindet Lernen mit Alltag und Lebenswelt
- heißt freiwillig, gemeinsam, selbstständig Lernen (Fokus Erwachsenenbildung)
- bedeutet lebensbegleitendes Lernen
- orientiert sich an der Nachfrage und gesellschaftlichen Entwicklungen



[Kursbereiche](#) >> [Politik - Gesellschaft - Umwelt](#) >> [Queer/LGBTQ](#)

Seite 1 von 1

241AA10708: Warum brauchen wir eine queer-sensible Altenhilfe? - Information und Erfahrungsaustausch

In Deutschland leben ca. 1 Millionen über 65-Jährige, die sich als LGBTQA+ identifizieren. Viele von ihnen verbindet die gemeinsame Erfahrung von Ablehnung, Ausgrenzung, Diskriminierung, Denunziation und teilweise auch von Gewalt und Strafverfolgung aufgrund ihrer sexuellen und/oder geschlechtlichen Identität. Viele haben die gesellschaftliche Ablehnung im Laufe ihres Lebens internalisiert.

Um nicht auch in einer Pflegeinstitution diese negativen Erfahrungen machen zu müssen, bleiben viele „unsichtbar“, indem sie ihre LGBTQA+ Identität verstecken.

Eine Biografie orientierte Pflege ist so nicht möglich, daher bedarf es Sichtbarkeit in Pflegeinstitutionen: „Wir sind QUEER-SENSIBEL“.

Um dies zu erreichen, muss kontinuierliche Aufklärungsarbeit bei den Pflegeinstitutionen geleistet werden, unabhängig ob stationär, ambulant oder in der tagespflegerischen Versorgung.

Die spezifischen Bedürfnisse queerer Menschen in der Pflege kennenzulernen und der Erfahrungsaustausch der Fachkräfte sind Anliegen der Informationsveranstaltung.

Dabei soll auch eine Zertifizierungsmöglichkeit vorgestellt werden, mit der eine Einrichtung in Ludwigshafen erfolgreich arbeitet.

Die Veranstaltungen richten sich an Einrichtungsleitungen und Pflegekräfte von ambulanten und stationären Einrichtungen gleichermaßen.

Beginndatum: Donnerstag, 25.07.2024, 18.00 Uhr

Schulte Joachim

[🔍 Details](#) [📅 Kurstage](#) [✅ Anmelden](#) [🛒 In den Warenkorb](#) [✉ Empfehlung](#)

Seite 1 von 1