

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](#) >> Schulungen und Trainings

Seite 1 von 1

241LC70103: Funktionaler Analphabetismus - Kompaktwissen

Das Fortbildungsseminar vermittelt in kompakter Form Hintergrundinformationen zum Analphabetismus in Deutschland (Ursachen, Erscheinungsformen und Unterstützungsmaßnahmen). Zudem gibt es hilfreiche Praxistipps, wie Sie Betroffene besser erkennen, ansprechen, vermitteln und begleiten können.

Wir bieten diese Veranstaltung auf Anfrage an, bei uns an der VHS oder gerne auch als Inhouse-Veranstaltung für Ihre Mitarbeiter*innen, ihre Belegschaft, Schulkasse

oder Studierenden. Setzen Sie sich bei Interesse bitte mit Petra Paula Marquardt Tel. 0621/504-2631, Email: petra-paula.marquardt@ludwigshafen.de in Verbindung.

Beginndatum: , , Uhr

Haller Elfriede, SALuMa e.V.

[Details](#) [Kurstage](#) [Anmelden](#) [In den Warenkorb](#) [Empfehlung](#)

241LD70101: Funktionaler Analphabetismus: Schulung für Berater*innen

Mitarbeiter*innen im Jobcenter, in Behörden, sozialen Einrichtungen oder Unternehmen etc. sind nicht selten mit Menschen konfrontiert, die nur sehr schlecht bis gar lesen und schreiben können, dies aber aus Angst und Schamgefühl verschweigen und Vermeidungsstrategien praktizieren. Dadurch wird die Zusammenarbeit sehr schwierig, es entstehen Missverständnisse und Folgeprobleme. Doch wie können im "Verdachtsfall" die Betroffenen auf das heikle Thema adäquat angesprochen und sinnvoll unterstützt werden?

Das Fortbildungsseminar vermittelt zuerst Hintergrundwissen zum Thema Funktionaler Analphabetismus und bietet dann Gelegenheit, Möglichkeiten der Ansprache von Betroffenen passend zum eigenen beruflichen Kontext zu entwickeln. Mitglieder des Selbsthilfevereins SALuMa e.V., als Experten*innen in eigener Sache und unsere Dozentin begleiten diese Prozesse. Darüber hinaus werden Materialien und Adressen für Unterstützungsmöglichkeiten zur Verfügung gestellt und Maßnahmen der Öffentlichkeitsarbeit aufgezeigt, wie das Thema in der eigenen Institution sichtbar gemacht werden kann.

Wir bieten diese Veranstaltung auf Anfrage an, bei uns an der VHS oder gerne auch als Inhouse-Veranstaltung für Ihre Mitarbeiter*innen, ihre Belegschaft, Schulkassen oder Studierenden. Setzen Sie sich bei Interesse bitte mit Petra Paula Marquardt Tel. 0621/504-2631, Email: petra-paula.marquardt@ludwigshafen.de in Verbindung.

Beginndatum: , , Uhr

Haller Elfriede, SALuMa e.V.

241AA10206: Zivilcourage trainieren!

Wo Menschen zusammen leben, können Situationen entstehen, die mit Ausgrenzung, Diskriminierung oder Gewalt einhergehen. Sich äußern, sich einmischen, eingreifen - das bedeutet Einsatz für ein friedliches, respektvolles und demokratisches Miteinander und erfordert Zivilcourage.

Das Training ermutigt Menschen Zivilcourage zu zeigen, vermittelt hilfreiche Informationen und bietet Raum zur praktischen Übung. Grundlage des Zivilcourage-Trainings bildet das sozialpsychologisch fundierte Göttinger Zivilcourage-Impuls-Training (GZIT).

Der Workshop findet in Kooperation der VHS Ludwigshafen mit dem Zivilcourage „Netzwerk Rheinland-Pfalz“, dem „Rat für Kriminalitätsverhütung der Stadt Ludwigshafen am Rhein“ statt und wird von der Leitstelle Kriminalprävention Rheinland-Pfalz unterstützt.

Beginndatum: Samstag, 04.05.2024, 09.30 Uhr

Barie Andrea, Ress Erwin