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.

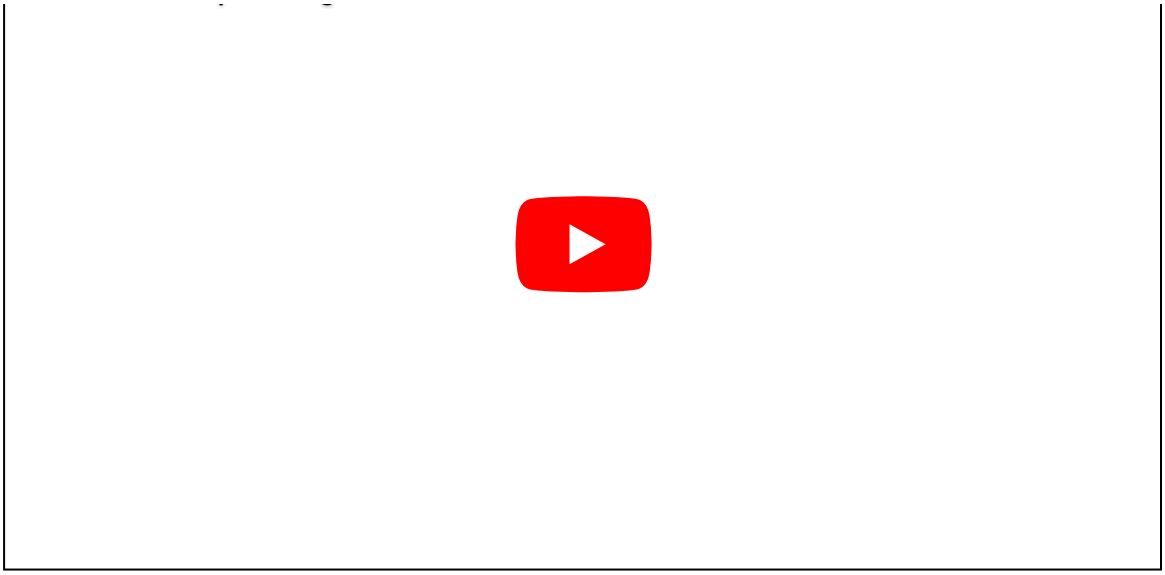
Der eigenverantwortliche Umgang mit Gesundheit und damit auch das Gesundheitslernen ist insbesondere in einer älter werdenden Gesellschaft als Schlüsselqualifikation ein unerlässlicher Teil unser Lebens- und Alltagskompetenzen geworden.

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

vhs-Spot Yogakurse



Veranstaltung "Ganz up to date - Apokalyptik heute" (Nr. AA10803) wurde in den Warenkorb gelegt.

241AA10803: Ganz up to date - Apokalyptik heute

Die Grundmuster unserer Gesellschaft sind apokalyptisch geprägt. Ein Denken, ein zeitloses Narrativ über den Lauf der Welt, das wir nicht mehr hinterfragen. Vorstellungen, die intensiv, schauen wir auf Literatur, Musik oder Film, in unsere Kultur eingegangen sind. Motive, mit denen wir vielfach spielen und die mit uns spielen. Diese Aspekte werden im Vortrag an Film- und Musikbeispielen gezeigt und im Anschluss besprochen.
Paul Metzger ist Theologe, Pfarrer der Evangelischen Kirche der Pfalz und seit 2021 Dekan des Kirchenbezirks Ludwigshafen. 2018 gründete er die „Laien-Uni Theologie Pfalz“, die es interessierten Personen ermöglicht, auf elementarer Basis Theologie als Wissenschaft kennenzulernen und sich auf dieser Basis mit Fragen des Glaubens zu befassen.
Die Veranstaltung findet statt in Kooperation mit der Protestantischen Kirche für Ludwigshafen und dem Projekt am Lutherplatz „Paradeisen statt Apokalypsen“- leicht und sinnig leben" von April bis Juni 2024.
Siehe Programm unter http://www.apostelkirche-ludwigshafen.de/

Beginndatum: Dienstag, 18.06.2024, 18.30 Uhr

Metzger Paul

Details Kurstage Anmelden Empfehlung