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.

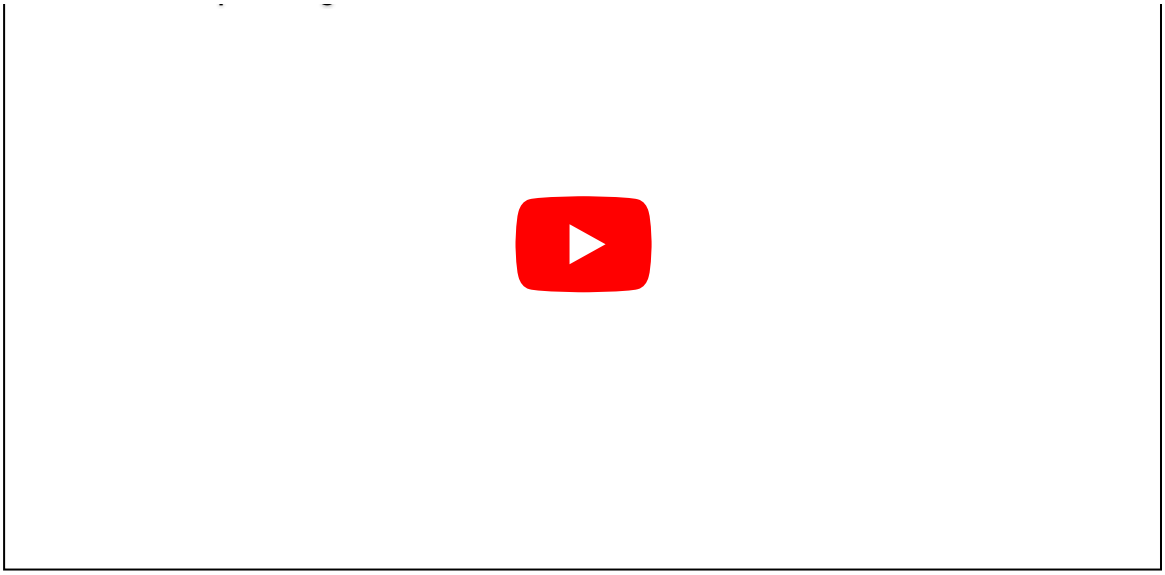
Der eigenverantwortliche Umgang mit Gesundheit und damit auch das Gesundheitslernen ist insbesondere in einer älter werdenden Gesellschaft als Schlüsselqualifikation ein unerlässlicher Teil unser Lebens- und Alltagskompetenzen geworden.

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



Details zu Kurs 241LA70109 vhs Lerntreff Bayreutherstraße: Lesen, Schreiben lernen

Kursnummer
241LA70109

Status

Titel
vhs Lerntreff Bayreutherstraße: Lesen, Schreiben lernen

Info
Im vhs-Lerntreff in der Bayreutherstraße machen wir Angebote für Erwachsene allen Alters, die ihre Fähigkeiten im Lesen und Schreiben sowie im mündlichen und schriftlichen Ausdruck verbessern wollen. Jeder ist willkommen, wir fangen ganz individuell dort an, wo jeder steht und bieten auch Unterstützung in schriftlichen Umgang mit Behörden, bei der Erstellung von Bewerbungen oder bei der Vorbereitung auf eine Prüfung oder den Erwerb des Hauptschulabschlusses. Auch können Sie über uns Bücher in leichter Sprache leihen.
Zudem vermitteln wir bei Bedarf grundlegende Fähigkeiten im Umgang mit digitalen Endgräten, wie das Schreiben mit entsprechenden PC-Programmen, das Einrichten und Bedienen von Email-Funktionen, oder im Umgang mit Lernplattformen/ Lernspielen im Internet und der Teilnahme an Online-Bildungsangeboten etc.

Bei Fragen wenden Sie sich an: Petra Paula Marquardt, Tel. 0621-504-2631, Email: petra-paula.marquardt@ludwigshafen.de
Wir kooperieren mit der Selbsthilfegruppe Analphabeten Ludwigshafen/Mannheim - SALuMa e.V., der Ökumenische Fördergemeinschaft Ludwigshafen GmbH und der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz.

Veranstaltungsort
Bayreutherstraße 47, 67059 Ludwigshafen

Zeitraum
Sa. 27.01.2024 - Sa. 18.05.2024

Dauer
14 Termine

Uhrzeit
10:00 - 11:30

Unterrichtseinheiten
28 x 45 Minuten

Maximale Teilnehmerzahl
8

Dozenten

Kurstage Anmelden In den Warenkorb Empfehlung

Zurück