

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](#) >> [Geschichte/Zeitgeschichte/Stadtgeschichte Ludwigshafen](#)

[>> Details](#)

Details zu Kurs 241DF20611 "Engaged in drawing lines upon maps" - Koloniale Grenzziehungen in Afrika und ihre Konsequenzen

Kursnummer
241DF20611

Status

Titel
FuK: "Engaged in drawing lines upon maps" - Koloniale Grenzziehungen in Afrika

Info
Die Grenzen auf dem afrikanischen Kontinent wirken auf Karten an vielen Stellen, als wären sie mit dem Lineal gezogen. Dafür gibt es einen Grund: Sie wurden tatsächlich mit dem Lineal gezogen. Der Vortrag wirft einen kurzen Blick auf die vorkoloniale Geschichte Afrikas, zeichnet die Entstehung der kolonialen Grenzen nach und zeigt auf, welche Probleme für Afrika aus den kolonialen Grenzziehungen folgen.

Vortrag von Dr. Florian Pfeil, Leiter der Weiterbildungszentrale Ingelheim

Veranstaltungsort
vhs, Bürgerhof, Vortragssaal, 2. OG.

Zeitraum
Do. 04.07.2024 - Do. 04.07.2024

Dauer
1 Termin

Uhrzeit
15:00 - 16:30

Unterrichtseinheiten
2 x 45 Minuten

Kosten
5,00 €

Maximale Teilnehmerzahl
50

Dozent
Pfeil Dr. Florian

[📅 Kurstage](#) [✔ Anmelden](#) [🛒 In den Warenkorb](#) [✉ Empfehlung](#)

[◀ Zurück](#)