

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](#) >> [Grundbildung - Inklusion](#) >> [vhs-Lerntreff im Quartier](#) >> [Details](#)

Details zu Kurs 241LD70112 Digitale Grundbildung - Mo + Do - Lesen und Schreiben mit digitalen Endgeräten, neue Wissen auf Lernplattformen im Internet erschließen

Vorspann

Lesen- und Schreiben lernen ist in jedem Alter möglich.

Die Kurse im Bereich Grundbildung wenden sich an Erwachsene, die ihre Fähigkeiten im Lesen, Schreiben oder Rechnen verbessern möchten. In einem persönlichen und vertraulichen Gespräch wählen wir gemeinsam einen geeigneten Kurs aus und unterstützen Sie auf dem Weg zu weiteren Zielen (z. B. Schulabschluss). Gerne stellen wir auch den Kontakt zu SALuMa e.V., der Selbsthilfegruppe Analphabeten LU/MA her oder geben Auskünfte zum neu gegründeten „Alfa-Bündnis-Rhein-Neckar“ und seinen Aktivitäten in der Region.

Wenden Sie sich bei Fragen an: Petra Paula Marquardt, Telefon 504-2631, Email: petra-paula.marquardt@ludwigshafen.de

Kursnummer

241LD70112

Status

Titel

Digitale Grundbildung Mo + Do - Lesen und Schreiben mit digitalen Endgeräten

Info

Im vhs-Lerntreff der Digitalen Grundbildung machen wir Angebote an alle, die ihre Medienkompetenz und ihre Fähigkeiten im Deutsch Lesen und Schreiben sowie im mündlichen und schriftlichen Ausdruck verbessern wollen. Jeder ist willkommen, wir fangen ganz individuell dort an, wo jeder steht.

Ein Schwerpunkt des Kurses besteht in der Vermittlung von grundlegenden Fähigkeiten im Umgang mit digitalen Endgeräten, wie Smartphone, das Schreiben mit entsprechenden PC-Programmen, das Einrichten und Bedienen von Email-Funktionen, der Umgang mit Lernplattformen, Lernspielen im Internet, Teilnahme an Online-Bildungsangeboten usw. Dies alles im Hinblick auf die Befähigung der Teilnehmer zur selbstständigen Nutzung. Es können gerne, falls vorhanden, eigene digitale Endgeräte mitgebracht werden, im Kurs selbst werden den Teilnehmer Laptops zur Verfügung gestellt.

Bei Fragen wenden Sie sich an: Petra Paula Marquardt, Tel. 0621-504-2631, Email: petra-paula.marquardt@ludwigshafen.de

Veranstaltungsort

Karlsruher Gässel (Ludwigstr. 73), Raum 3 A

Zeitraum

Mo, 11.03.2024 - Mo, 25.11.2024
Donnerstags 16.00 bis 19.00 Uhr

Dauer

50 Termine

Uhrzeit
16:00 - 19:00

Unterrichtseinheiten
200 x 45 Minuten

Maximale Teilnehmerzahl
12

Dozentin
Haller Elfriede

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

 [Zurück](#)