

11.00 Uhr – 12.30 Uhr

Interaktiver Vortrag: „Egal wie alt oder mobilitätseingeschränkt – wir versprechen Wind um die Nase und ein Lächeln im Gesicht!“

Im Rahmen des Quartiersprojekts „MITEINANDER & FÜREINANDER IM QUARTIER – älter werden in Bochum-Weitmar“ fahren seit September 2019 zwei Fahrrad-Rikschas im Quartier! Menschen mit Mobilitätseinschränkungen und anderen Handicaps wird dadurch mehr Teilhabe am nachbarschaftlichen und sozialen Leben ermöglicht! Das Projekt öffnet den Fahrgästen verschlossene Räume und ermöglicht Begegnungen in freier Natur.

Referentin:

Anna Wischniewski, Quartiersmanagerin und Pflegefachkraft



12.30 – 13.15 Uhr: Mittagspause

13.15 – 14.00 Uhr: Auswertung und Abreise

Teilnahmegebühren

210,00 EUR im Doppelzimmer für Ehrenamtliche inkl. Unterkunft und Verpflegung

270,00 EUR im Einzelzimmer für Ehrenamtliche inkl. Unterkunft und Verpflegung

270,00 EUR im Doppelzimmer für Hauptamtliche / Externe inkl. Unterkunft und Verpflegung

330,00 EUR im Einzelzimmer für Hauptamtliche / Externe inkl. Unterkunft und Verpflegung

Weitere Informationen

Der Fachbereich Gesundheit & Soziales des DRK-Instituts für Bildung und Kommunikation ist eine staatlich geförderte und zertifizierte Einrichtung der Weiterbildung des Landes NRW.

Eine Freistellung (Bildungsurlaub) nach dem Arbeitnehmergesetz (AWBgg) ist möglich.

Ansprechpartnerin

Nadja Maier
Telefon 0251 9739-229
nadja.maier@drk-westfalen.de

Anmeldemöglichkeiten

- Online über www.drk-bildungsinstitut.de
- E-Mail über gesundheit.soziales.bildung@drk-westfalen.de

Telefonische Auskunft

- Telefon 0251 9739-191

Besuchen Sie uns
auf Facebook:
<https://www.facebook.com/drkibk/>

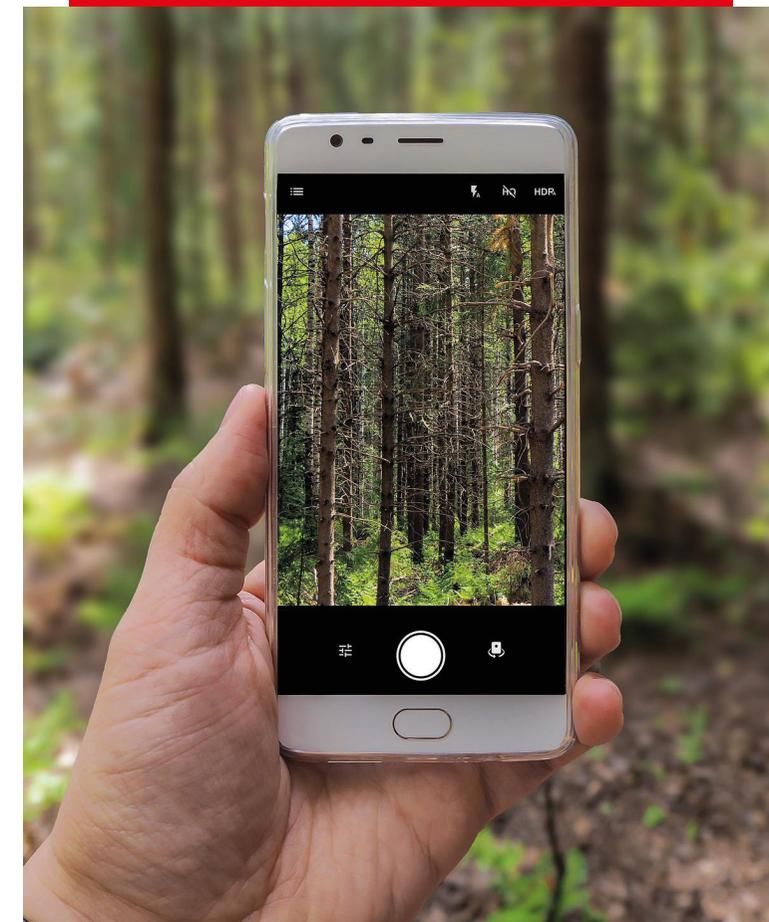


DRK-Landesverband Westfalen-Lippe e.V.

Institut für Bildung und Kommunikation
Fachbereich Gesundheit & Soziales
Sperlichstraße 27
48151 Münster

28. Sommerschule 2022

„Vielfalt der Lebenswelten –
von Natur bis digital“



Sommerschule 2022

„Vielfalt der Lebenswelten – von Natur bis digital“

Donnerstag, 30.06.2022

16.00 Uhr: Anreise / Einführung in das Thema

18.00 Uhr: Abendessen

20.00 Uhr: Filmvorführung

Freitag, 01.07.2022

09.00 – 12.00 Uhr:

Workshop : Endlich resilient! Optimismus, Flexibilität & Lösungsorientierung interaktiv gestalten

Ob im Privatleben, im Ehrenamt oder im beruflichen Kontext – wir alle erleben heute in unserem Umfeld mehr Herausforderungen, Verunsicherungen und Stressphasen. Um schnell pragmatische Lösungen für Probleme zu finden brauchen wir Resilienz, unsere psychische Widerstandskraft. Dieser Workshop macht Resilienz-Erkenntnisse praktisch erfahrbar! Mit einfachen Warm-up-Übungen aus dem Bereich Improvisationstheater und Humor lassen sich klassische Resilienzfaktoren wie Optimismus, Akzeptanz oder Lösungsorientierung trainieren und nachhaltig verankern.

Referentin:

Katrin Röntgen: Achtsamkeitstrainerin, Coachin, Theaterpädagogin, Kommunikationswissenschaftlerin M.A.

12.00 – 14.00 Uhr: Mittagspause

14.00 – 17.00 Uhr:

Workshop: Bunte Medienwelt

Das Bürgerhaus Bennohaus stellt das Programm des Senior*innen-Aktiv-Zentrums vor und bringt den Teilnehmenden verschiedene Themen aus dem Medienbereich näher, wie: Die besten und spannendsten Apps für Smartphone und Tablet ab 50+, wie das Internet leicht erklärbar gemacht wird

(u. a. Busfahrplan lesen, Routenplaner) oder wie Online-Banking funktioniert und einiges andere mehr... die neu erworbenen Kenntnisse werden direkt am eigenen Smartphone umgesetzt und ausprobiert!

Referent*in:

Mitarbeitende des Stadtteilhauses Bennohaus, Gemeinnützige Einrichtung in Münster, Nordrhein-Westfalen

18.00 Uhr: Abendessen

Samstag, 02.07.2022

10.00 – 11.30 Uhr:

Interaktiver Vortrag: Miteinander und nicht allein

Quartiersmanagement ist sehr vielseitig. Es wird das Förderprogramm „Miteinander und nicht allein“ (MAGS) vorgestellt, welches ältere Bürger*innen vor Isolation und Einsamkeit bewahren, Menschen miteinander vernetzen und Angebotsformate schaffen soll, die alle Lebensbereiche beinhalten: Digitalisierung, Kultur, Mobilität, Versorgung, gute Nachbarschaft, Natur/Umwelt, Begegnungsräume im Quartier und ganz wesentlich Bürgerbeteiligung – Partizipation/Teilhabe schaffen und stärken.

Referentin:

Nicole Röthe, Ergotherapeutin/Case Managerin (DGCC) und Pflegeberaterin, Projektleitung

12.00 – 13.30 Uhr: Mittagspause

13.30 – 17.00 Uhr:

Exkursion:

Sachtsamkeit in der Natur und Waldbaden

Der Aufenthalt in der Natur entfaltet eine besondere Wirkung auf Körper und Geist. Die Natur in Ruhe zu betrachten, hat eine tiefgehende Wirkung, besonders der Wald wirkt positiv auf unsere Gesundheit. Nach einer theoretischen Einführung geht es in die Natur zum „innehalten – aufatmen – Kraft schöpfen – weitergehen“.

Referentin:

Gaby Gill, Natur- und Achtsamkeitstrainerin, DRK-Übungsleiterin, Pilgerbegleiterin, zertifizierte Gedächtnistrainerin und Ausbildungsreferentin des BVGT e.V.

19.00 Uhr:

gemeinsames Grillen

Sonntag, 03.07.2022

09.05 – 10.30 Uhr:

Einführung in den orientalischen Tanz

Im Vordergrund steht der Spaß an der Bewegung zu orientalischen Rhythmen. Die rücken- und gelenkschonende Grundhaltung steht zu Beginn des Seminars und einige einfache Tanzbewegungen runden das „Beginner-Programm“ ab. Nach den Schnupper-Übungseinheiten ist es möglich, einige „Minütchen“ zu den Klängen orientalischer Musik zu tanzen.

Es werden nicht nur die ersten Tanzbewegungen durchgeführt, sondern auch einige „vergessene“ Muskeln aktiviert und trainiert.

Referentin:

Tanja Stück-Zumdick: u. a. Klassische Ballett-Ausbildung, Übungsleiterin C-Lizenz Orientalischer Tanz, Übungsleiterin C-Lizenz Breitensport, Übungsleiterin B-Lizenz Haltung und Bewegung (Prävention und Rehabilitation), DTB-Beckenboden-Trainerin, DTB-Pilates-Trainerin, Lehrteamerin für „Fit für die Vielfalt“

