

# Landesprojekt: Herausforderung und Chancen von Weiterbildung im Sozialraum

## Projektteil: **Kulturführerschein®** **Gesundheit** **10. 2012 / 10.2013**

Doris Sandbrink, Regionalkonferenz Weiterbildung im Regierungsbezirk Arnsberg 09.10.2013

# Kulturführerschein®

## Gesundheit

Gesundheit, ein Thema der Zukunft:

- eine aktuelle gesellschaftliche Fragestellung, die durch den demographischen Wandel noch verschärft wird
- gesamtgesellschaftliche Relevanz und für die einzelnen Menschen im Quartier/ Stadtteil
- Versorgungssicherheit im Quartier ist ein Thema von Gemeinde und Diakonie

# Kulturführerschein®

## Gesundheit

„Gesundheit wird von den Menschen in ihrer alltäglichen Umwelt geschaffen und gelebt: dort wo sie spielen, lernen, arbeiten und lieben ... “(WHO 1986)

Eine Kernstrategie der Gesundheitsförderung ist der Lebenswelt-Ansatz, der Menschen jeden Alters in enger Verbindung mit ihrem Lebensraum sieht, um einen gesunden Lebensstil zu pflegen.

# Kulturführerschein®

## Gesundheit

Gesund bleiben wir oder werden wir aus salutogenetischer Perspektive gesprochen, wenn wir unsere Lebenssituationen

- 1. verstehen (Verstehbarkeit)
- 2. damit umgehen können (Handhabbarkeit)
- 3. wissen, warum und wozu (Sinnhaftigkeit)

# Kulturführerschein®

## Gesundheit

Zielgruppe:

Aktive Seniorinnen und Senioren sowie hauptamtlich oder freiwillig Mitarbeitende in der Seniorenarbeit ,die für ein Engagement im Quartier gewonnen werden sollen sowie ihnen Methoden an die Hand zu geben, mit denen sich auch Laien Gesundheitsthemen nähern können.

# Kulturführerschein®

## Gesundheit

### Ziele:

- TN sollen für Gesundheitsthemen sensibilisiert werden und ihre persönlichen Ressourcen zur Gesunderhaltung aktivieren.
- Selbstbestimmung und Eigeninitiative soll gefördert werden.
- Sie sollen dazu befähigt werden, ihre Wünsche wahrzunehmen und zu artikulieren und Gesundheit als einen wesentlichen Bestandteil des alltäglichen Lebens zu verstehen.

# Kulturführerschein® Gesundheit

In der **Theoriephase** des Kulturführerscheins®  
Gesundheit werden in bis zu sieben Seminar-  
einheiten unterschiedliche gesundheits-  
relevante Aspekte unter der Fragestellung in  
den Blick genommen:

*Was brauche ich für mich, damit ich mich wohl/  
gesund fühle?*

# Kulturführerschein® Gesundheit

1. Ernährung: **Fülle** oder **Einfachheit**
2. Körperliche Bewegung:  
**Aktivität** oder **Entspannung**
3. Geistige Beweglichkeit:  
**Neues ausprobieren** oder **Vertrautes trainieren**
4. Soziale Aspekte: **Ich mit mir allein** oder  
**ich mit anderen**

# Kulturführerschein® Gesundheit

**5. Kreativität: Selbst gestalten** oder sich  
an **Kunst und Kultur erfreuen**

**6. Psychologische Aspekte: Gefordert sein**  
oder **Seele baumeln lassen**

**7. Glauben/Spiritualität: Zu sich kommen**  
oder **auf Andere zugehen** (als Zusatzangebot,  
wenn von den Teilnehmenden gewünscht).

# Kulturführerschein®

## Gesundheit

- Der **erste Teil** einer Einheit wird in einem **Vormittags-Seminar** (ca. 3 1/2 Stunden) bearbeitet.
- Um den **Gegen-Aspekt** in den Blick zu nehmen, wird entweder eine "**Exkursion**" in eine entsprechende Gesundheitseinrichtung gemacht oder es wird zu einem weiteren Termin eine **Expertin** oder ein **Experte** eingeladen.

# Kulturführerschein®

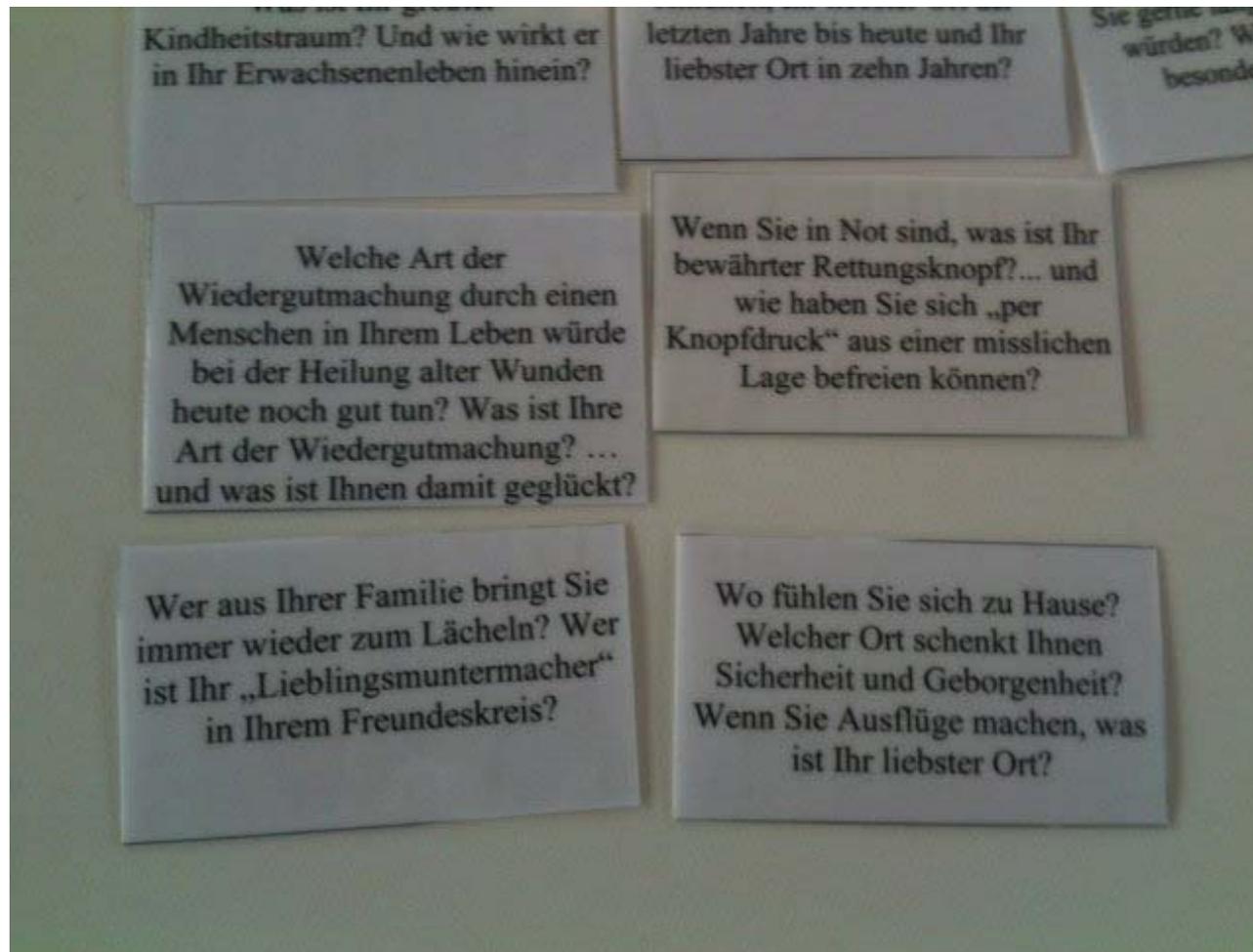
## Gesundheit

- Zur Vertiefung der Themen wird den Teilnehmenden ein „**Seminarordner**“ mit einer Grundausrüstung an Informationsmaterial zur Verfügung gestellt.
- Außerdem erhalten sie ein persönliches **Seminar-Tagebuch**, in dem sie ihre Gedanken, Fragen, Ideen, Geistesblitze festhalten, aber auch Texte, Zeichnungen oder Fotos einkleben können.



# Kulturführerschein®

## Gesundheit



# Kulturführerschein®

## Gesundheit

Nachhaltigkeit:

Die im Förderzeitraum entwickelten Konzepte werden über Multiplikatorenfortbildungen und Vorträge weitergegeben.

Die Erfahrungen werden im Rahmen regelmäßig stattfindender Lernplattformen zusammengeführt und diskutiert (am 28. und 29.11.2013 mit Fachleuten aus der Quartiersarbeit)