

Wie wird das Seminar angeleitet?

Die Seminare werden von Beschäftigten der LWB geleitet. Sie werden von Mitarbeitenden der Werkstatt unterstützt.

Im Seminar wird in einfacher Sprache gesprochen.

Die Texte sind in einfacher Sprache geschrieben.

Man muss nicht lesen können für das Seminar.

Es gibt ein Erklär-Video und viele verschiedene Spiele.

Die Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer können selber mitmachen und aktiv sein.

Das Seminar ist voller Abwechslung und Spaß: Denn mit Spaß lernt es sich leichter!

Sie interessieren sich für das Seminar?

Anfragen richten Sie an:

Prof. Dr. Reinhard Burtscher
Kath. Hochschule für Sozialwesen Berlin
reinhard.burtscher@khsb-berlin.de

Weitere Informationen unter:
www.partkommplus.de/teilprojekt/gesund
GESUND! auf YouTube:
<https://www.youtube.com/channel/UCntMMGlgfJYnOhNsVcmm2ng>



LWB - Lichtenberger Werkstätten gemeinnützige GmbH
Ein Unternehmen der Stiftung Rehabilitationszentrum Berlin - Ost



Katholische Hochschule
für Sozialwesen Berlin



Stand der Information: 02/2021

Bilder ©vdek/Jörg Hafemeister

GESUND!  SEMINAR

Menschen mit Lernschwierigkeiten
und Gesundheitsförderung



Was stärkt das
Herz?

Was erwartet Sie?

Unser erstes Seminar gibt einen Einstieg in das Thema Gesundheits-Förderung.

Das Herz ist lebenswichtig. Deshalb fragen wir uns im ersten Seminar: Was stärkt das Herz?

Es geht um 4 Dinge, die dem Herzen gut tun:

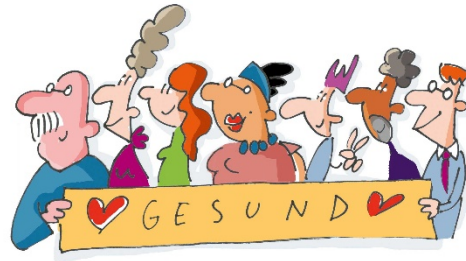
- Bewegung,
- Stress-Bewältigung,
- Freundschaften,
- und gesunde Ernährung.



Wie lange geht das Seminar?

Das Herz-Seminar geht 3 Stunden.

Es kann aber auch gekürzt oder verlängert werden.



Wer kann teilnehmen?

Das Seminar richtet sich vor allem an Erwachsene mit Lernschwierigkeiten, die zum Beispiel in Werkstätten (WfbM) arbeiten.

Auch Menschen ohne Behinderungen können die Seminare besuchen.

Es können bis zu 6 Personen beim Seminar mitmachen.

Was kann man lernen?

Gesundheitsförderung macht Spaß!

Sie lernen, dass es wichtig ist etwas für die eigene Gesundheit zu tun. Nach dem Seminar wissen Sie: Viele Dinge stärken das Herz.

Das Herz-Seminar macht Lust auf weitere Gesundheitsthemen.

