

## Wege zum Glück

Gesundheit wird viel zu oft nur über Krankheiten definiert und bekommt leicht einen negativen „Beigeschmack“. Was aber hält Menschen gesund oder lässt sie Krankheiten bewältigen? Was sind die Zusammenhänge von Glück und Gesundheit? Gemeinsam mit der Gesundheitsregion der Stadt Delmenhorst begeben wir uns auf die Spurensuche nach dem Glück. Im Landkreis Oldenburg finden in der Woche vom 18. bis 21. November 2019 verschiedene Vorträge und Workshops rund um das Thema Gesundheit statt.

Am Freitag, dem 22. November 2019 mündet die Woche dann in Delmenhorst mit vertiefenden Einblicken in die Glücksforschung.

Damit auch das „Überleben“ an sich keine Glückssache bleibt, übernimmt die Gesundheitsregion Landkreis Oldenburg in der Veranstaltungswoche die Teilnahmegebühr für einen Erste-Hilfe-Fresh-Up Kurs. **Denn helfen kann auch glücklich machen.**

**Anmeldung unter: [Gesundheitsregion@oldenburg-kreis.de](mailto:Gesundheitsregion@oldenburg-kreis.de) oder 04431 85-674 oder -517**

## **Inhalt**

Achtsamkeits-Workshop .....	4
Frauen essen anders, Männer auch -Die großen Ernährungslügen .....	5
Ängste und ihre Ursachen .....	6
Humor in der Pflege.....	7
Zucker – der weiße Rausch .....	8
Glücklich im Beruf?!.....	9
Erste-Hilfe-Fresh-Up .....	10

<b>Montag, 18. November</b>	<b>Dienstag, 19. November</b>	<b>Mittwoch, 20. November</b>	<b>Donnerstag, 21. November</b>	<b>Freitag, 22. November</b>
	<b>4. Erste Hilfe DRK Ganderkesee</b>  9-12 Uhr	<b>6. Erste Hilfe Johanniter Ahlhorn</b>  10-13 Uhr		Weitere Veranstaltungen in <b>Delmenhorst:</b>
<b>1. Achtsamkeits- Workshop</b> 17-21 Uhr VHS Hude		<b>7. Zucker – der weiße Rausch</b> 17-19 Uhr Wassermühle Harpstedt		13:00 Uhr „Im Hamsterrad des Glücks“ Dr. Hilke Brockmann
<b>2. Die großen Ernährungslügen</b> 17-19 Uhr Wichernstift Ganderkesee	<b>5. Humor in der Pflege</b> 18-20 Uhr BBS Wildeshausen		<b>9. Erste Hilfe Malteser Sandkrug</b> 18-21 Uhr	13:45 Uhr „Glück in der Schule, Glück erfahren im Tanz“ Edda Lorna
<b>3. Ängste und ihre Ursachen</b> 19.30-21.45 VHS Wildeshausen		<b>8. Erste Hilfe Malteser Wildeshausen</b> 19-21 Uhr Erste Hilfe	<b>10. Glücklich im Beruf?</b> 19.30-21.45 Uhr VHS Wildeshausen	Workshops zu verschiedenen Themen

## **Achtsamkeits-Workshop** mit Brigitte Konrad 17-21 Uhr

Gerade die Menschen, die sich im Beruf oder auch im Alltagsleben besonders engagieren und besonders stark gefordert sind laufen Gefahr, die innere Balance zu verlieren. Wer dauernd unter Druck steht, verliert die Wahrnehmung für das, was ihm gut tut. Im Workshop wird gezeigt, wie die Praxis der Achtsamkeit diesem Bedürfnis entgegenkommt.

Achtsamkeit ist die Fähigkeit, vorurteilsfrei und klar zu erkennen, was im gegenwärtigen Moment geschieht. Die Motivation und Folgen unserer Gedanken, Worte und Taten werden sichtbar.

Der Workshop basiert auf dem von Prof. Jon Kabat-Zinn 1979 entwickelten „Mindfulness-Based Stress Reduction Program“ (MBSR). Wissenschaftliche Studien dokumentierten eindrucksvoll, folgende Veränderungen: Anhaltende Verminderung von körperlichen und psychischen Symptomen, effektivere Bewältigung von Stresssituationen, erhöhte Fähigkeit, sich zu entspannen, wachsendes Selbstvertrauen und Akzeptanz, mehr Lebensfreude und Vitalität.



Im Workshop werden praktische Übungen und Theorie-Einheiten verknüpft. Durch praktische Anleitungen erlernen Sie alltagsbegleitende Achtsamkeitsübungen. Jeder Lernschritt ist sofort anwendbar und am Ende des Workshops stehen Ihnen Übungen für die eigene Achtsamkeitspraxis zur Verfügung.

Montag, 18. November 2019; 17 Uhr; VHS Wardenburg; Friedrichstr. 43; Raum 1; 26203 Wardenburg

## Frauen essen anders, Männer auch -Die großen Ernährungslügen Dr. Jörg Zittlau 17-19 Uhr

Sind die Deutschen wirklich so dick, wie ihnen nachgesagt wird? Und wie gefährlich ist überhaupt Übergewicht? Kann ein kleiner Speckgürtel nicht sogar gesund sein?

Frauen essen anders als Männer, das kann man überall sehen. Doch hat dies wirklich körperliche Ursachen?

ACE-Säfte, cholesterinsenkende Margarinen, Vitaminpillen, Brot mit Folsäure oder Fischöl. Das so genannte Functional Food. Ganz schön gesund – oder doch nicht?



Klar, Kühe leben auf der Weide besser als im Stall, und im Bio-Apfelsaft steckt vielleicht der ein oder andere Wurm, aber dafür sind auf seiner Schale keine Pestizide. Doch ist Bio-Kost wirklich gesünder als konventionelles Essen und Trinken?

Oder stecken doch nur clevere Vermarktungsstrategien dahinter? Wir leben in einer Zeit des Überflusses, und das gilt auch für Lebensmittel. Wir brauchen und verwenden sie täglich, und doch wissen wir nur wenig darüber, was wir wirklich brauchen.

Der Wissenschaftsjournalist und Bestseller-Autor Dr. Jörg Zittlau entlarvt mit Kompetenz und Humor die schlimmsten und hartnäckigsten Irrtümer und Lügen zur Ernährung – und macht Appetit darauf, Genuss und Gesundheit wieder miteinander zu verbinden.

Montag, 18. November 2019; 17 Uhr; Wichernstift Ganderkesee; Oldenburger Str. 333; 2777 Ganderkesee

## **Ängste und ihre Ursachen** Vortrag von Martje Renske 19.30-21.45 Uhr

Ängste sind Teil unseres Wesens. Sie können uns beschützen und sie können uns antreiben. Es gibt aber auch Ängste, die unser Handeln und damit unsere Lebensqualität einschränken können. Die Referentin gibt Einblicke in die verschiedenen Formen der Angst und erläutert deren Symptome sowie mögliche Ursachen. Darüber hinaus erfahren Teilnehmende, wie Betroffene „angstfrei“ mit der Angst umgehen können und welche Möglichkeiten der Selbsthilfe bestehen.

Montag, **18. November** 2019; VHS Wildeshausen; Bahnhofstr. 24; Raum 4; 27793 Wildeshausen

Anmeldung unter: [Gesundheitsregion@oldenburg-kreis.de](mailto:Gesundheitsregion@oldenburg-kreis.de) oder 04431 85-674 oder-517

## Humor in der Pflege Vortrag von Markus Weise 18-20 Uhr

Lachen ist heilend. Das kennen wir von den Klinikclowns aus den Krankenhäusern und Senioreneinrichtungen, oder?

Wie sieht es mit unserer eigenen „Humorgesundheit“ im häufig stressigen und belastenden Berufsalltag aus?

Der Vortrag bietet einen theoretischen und ggf. praktischen Einblick in das Thema Humor als Faktor für Gesundheit und Stresskompetenz am Arbeitsplatz. Welchen Einfluss hat Humor auf die Arbeitsfreude und Motivation am Arbeitsplatz und welche Humortechniken gibt es?



Humorkultur bringt gesunde und sozial kompetente Mitarbeiter hervor. Mit einer „Humorfähigkeit“ – sie lässt sich trainieren – können wir eine gesunde Haltung im „stressigen“ Berufsalltag finden.

Dozent: Markus Weise (Studienrat, Master of Education, staatl. gepr. Darsteller für Clowntheater u. Komik, Regisseur, Klinikclown, Humorberater (HCAD), Lachyoga-Leiter und Theaterpädagoge)

Dienstag, 19. November 2019; BBS Wildeshausen; St.-Peter-Str. 1; 27793 Wildeshausen

## **Zucker – der weiße Rausch** Vortrag von Dr. Axel Kip 17-19 Uhr

Er ist raffiniert, gilt als schädlich und ist eine Volksdroge. Trotzdem finden ihn die meisten süß und lieben ihn - den Zucker.

Dr. Kip geht unterhaltsam auf diese Thematik ein, erörtert anhand zahlreicher Beispiele, wie der Endverbraucher manipuliert wird und oft unwissentlich große Mengen Zucker konsumiert. Dabei gibt es zahlreiche Studien, die den Zusammenhang zwischen Zuckerkonsum und vielen Volkskrankheiten belegen. Aber es gibt auch Gegenstudien, die hier keinen Zusammenhang sehen.

Was hat es mit diesen Studien auf sich?

Wie kann man den Volkskrankheiten am effektivsten vorbeugen?

All diese Fragen werden in dem humorvollen Vortrag beantwortet. Dr. Kip ist niedergelassener Internist und hält neben seiner Praxistätigkeit deutschlandweit zahlreiche Vorträge zu den Themen Muskeltraining und gesunde Ernährung.



Mittwoch, **20. November** 2019; Wasserburg Harpstedt; Amtsfreiheit 4; 27243 Harpstedt



## **Glücklich im Beruf?!** Vortrag von Marion Mahnke 19.30-21.45 Uhr

Unser Leben ist wie ein Paar Schuhe: der Beruf ist der Eine, das Privatleben der Andere. Wenn einer kneift – fühlt man sich nicht wohl! Ein erfülltes Arbeitsleben mit Aufgaben, die herausfordern und Spaß machen, die Beziehungen zu Kollegen und Vorgesetzten – das ist wesentlich für unsere Lebensqualität! Doch: 70% aller Arbeitskräfte geben an, dass sie nur noch „Dienste nach Vorschrift“ machen. Sie auch?

Karriere-Beraterin Marion Mahnke zeigt, wie Sie herausfinden, wo genau ihr Schuh drückt. Sie erfahren, wie Sie ihre individuelle Situation analysieren und mit kleinen Tricks Ihre Arbeitszufriedenheit unmittelbar verbessern können.

So erkennen Sie, ob ein neuer Schuh her muss oder was Sie tun können, damit Ihr Schuh wieder richtig passt. Freuen Sie sich auf einen kreativen, kurzweiligen Abend!

Bitte bringen Sie Schreibzeug mit. Die Materialkosten von 1€ sammelt die Dozentin im Vortrag ein.

Donnerstag, 21. November 2019; VHS Wildeshausen; Wittekindstr. 9; Raum 16; 27793 Wildeshausen

Anmeldung unter: [Gesundheitsregion@oldenburg-kreis.de](mailto:Gesundheitsregion@oldenburg-kreis.de) oder 04431 85-674 oder-517

## Erste-Hilfe-Fresh-Up

Die meisten von uns haben im Rahmen der Führerscheinprüfung ihre Kenntnisse in Erster Hilfe nachweisen müssen. Doch was genau wissen sie noch über die lebensrettenden Sofortmaßnahmen? Wie verhalten Sie sich in einem Notfall richtig? Wir bieten Ihnen die Möglichkeit einer kostenfreien Auffrischung der Kenntnisse in Erster Hilfe:

### Dienstag, 19. November 2019

DRK Ganderkese; Urneburger Str. 6; 27777 Ganderkese **9-12 Uhr**

### Mittwoch, 20. November 2019

Johanniter Ahlhorn; Königsberger Str. 10; 26197 Großenkneten **10-13 Uhr**  
Malteser Wildeshausen; Deekenstr. 16; 27793 Wildeshausen **19-21 Uhr**

### Donnerstag, 21. November 2019

Malteser Sandkrug; Bümmersteder Str. 37; 26209 Hatten **18-21 Uhr**

**Anmeldungen unter: [Gesundheitsregion@oldenburg-kreis.de](mailto:Gesundheitsregion@oldenburg-kreis.de) 04431 85-674 oder -517**