

**Prof. Dr. Hilke Brockmann**

Dozentin für Glücksforschung an der  
Jacobs University Bremen:

Die moderne Glücksforschung hat eine inhaltliche Definition „des Glücks“ aufgegeben, sagt die Soziologin und Glücksforscherin Dr.mHilke Brockmann. Stattdessen werden Faktoren, die Glücksempfinden auslösen, untersucht: Freunde, Lebenspartner, Gesundheit, sinnvolles Tun.

**Edda Lorna**

Zufriedenheitscoach,  
Kulturwissenschaftlerin M.A.,  
Tanztheaterpädagogin

**Johannes Mitternacht**

Schauspieler, Moderator, Theaterpädagoge

**Daniela Hirt**

Diplom-Sozialarbeiterin/-Sozialpädagogin (FH), Systemische Familientherapeutin (SG), Traumapädagogin/traumazentrierte Fachberaterin (DeGPT/BAG-TP), Fachkraft für Täterarbeit Häusliche Gewalt BAG TäHG (FTHG).

**Simone Beilken**

Diplom-Pädagogin DROB

**18. November****Achtsamkeits-Workshop**

17:00 - 21:00 Uhr, VHS Hude

**Die großen Ernährungslügen**

17:00 - 19:00 Uhr, Wichernstift Ganderkesee

**Ängste und ihre Ursachen**

19.30-21.45 Uhr, VHS Wildeshausen

**19. November**

**Erste Hilfe, DRK Ganderkesee**, 9:00 - 12:00 Uhr

**Humor in der Pflege**, 18:00-20:00 Uhr, BBS Wildeshausen

**20. November**

**Erste Hilfe, Johanniter Ahlhorn**, 10:00-13:00 Uhr

**Zucker – der weiße Rausch**, 17:00-19:00 Uhr, n.n.

**Erste Hilfe, Malteser, Wildeshausen**

19:00-21:00 Uhr

**21. November**

**Erste Hilfe, Malteser, Sandkrug**, 18:00-21:00 Uhr

**Glücklich im Beruf?**

19.30-21.45 Uhr, VHS Wildeshausen

**22. November**

**Glücksforschung aktuell**, 13:00 Uhr

**Glück als Schulfach**

Die Veranstaltungsorte werden im  
Detail noch bekanntgegeben.

# Wege zum Glück

HSFH  
HAPPY  
SMART  
FIT  
HEALTHY

## 22. November 2019

Veranstaltet in Zusammenarbeit von:

**Gesundheitsregionen**  
Niedersachsen · Landkreis Oldenburg

**BildungsRegion** | **Delmenhorst**  
verbundet

**Gesundheitsregionen**  
Niedersachsen · Delmenhorst

**DiG**  
Delmenhorster Institut  
für Gesundheitsförderung

**KPR**  
Kommunaler Präventionsrat  
der Stadt Delmenhorst

# WEGE ZUM GLÜCK

Gesundheit wird viel zu oft nur über Krankheiten und damit negativ definiert. Was aber hält Menschen gesund oder läßt sie Krankheiten bewältigen? Was sind die Zusammenhänge von Glück und Gesundheit? Viele dieser Bedingungen werden sehr konkret in der Kommune geschaffen, was auch das neue Präventionsgesetz endlich abbildet.

Diesen und anderen Fragen wollen wir uns in einer gemeinsamen Initiative der Gesundheitsregionen und der Sportregionen, beides sowohl der Stadt Delmenhorst als auch des Landkreises, und der Stadt, der Bildungsregion Delmenhorst und des Kommunalen Präventionsrates mit seinem Runden Tisch Unfallprävention unter vielfältigen Aspekten nähern.

Die Vorstellungen und Ideen möglichst vieler Bürgerinnen und Bürger dazu möchten wir kennenlernen mit dem Ziel, konkrete Schritte auf kommunaler Ebene anzustoßen und zu fördern.

Wir wollen Informationen auch aus der Wissenschaft vermitteln, aber mehr noch Ideen und eigene Aktivitäten von Bürgerinnen und Bürgern aufgreifen.

Wir sind neugierig auf Ihre Ideen und versprechen Unterstützung bei der Umsetzung!

## PROGRAMM IN DER MARKTHALLE DELMENHORST

- ab 11:30 Uhr **Ankommen**
- 12:00 Uhr **Grußwort**  
Oberbürgermeister
- 12:15 Uhr **Begrüßungen**  
Einführungen durch VeranstalterInnen  
Organisatorisches
- 13:00 Uhr **Vortrag:**  
Dr. Hilke Brockmann  
„Im Hamsterrad des Glücks? Einsichten und  
Ausstiegshilfen aus der Wissenschaft“
- 13:45 Uhr **Edda Lorna**  
Glück in der Schule, Glück erfahren im Tanz
- 14:00 Uhr **Yoga zum Sound der Stadt:**  
Außen laut – Innen leise  
Mitschnitt, Delmenhorst
- 14:30 Uhr **Vorstellung der Workshops**
- 15:30 Uhr **Workshops** an Orten der  
Innenstadt zu unterschiedlichen Themen
- 17:00 Uhr Markthalle:  
**Vorstellung** der Ideen und Ergebnisse  
der Arbeitsgruppen
- 18:30 Uhr **Ende der offiziellen Veranstaltung**

Das endgültige Programm wird nach Eingang der Vorschläge aus der Bevölkerung am 6. November veröffentlicht und zur Anmeldung freigegeben. Vorschläge bitte per Telefon an 04221-9013833 oder per E-Mail an [info@d-i-g.de](mailto:info@d-i-g.de)

## WORKSHOPS IN DELMENHORST

**Das kann ich selbst – wenn man mich nur lässt**  
Selbstständiges Handeln macht Kinder und Jugendliche glücklich - Glück als Schulfach  
Moderation: Edda Lorna

**Glück auf dem eigenen Schulweg – statt Mama-Taxi**

**„Digitales Aufwachsen und Ernährung“**  
Dr. Antje Hebestreit, Leibniz Institut BIPS, Bremen

**Ohne Chance ?**  
Animationsfilm „Wutmann“ (20 min.)  
Moderation Daniela Hirt

**Der Schein des Glücks**  
Glücksspielsucht/Beratung und Prävention  
Simone Beilken, Diplom-Pädagogin DROB

**Runder Tisch Unfallprävention**  
Kommunaler Präventionsrat der Stadt Delmenhorst