

TAG DER WEITERBILDUNG

des EB-Forum OÖ

7. November 2019, 16:00-19:00 Uhr
Wissensturm Linz – Eintritt frei!

Anmeldung bis 25.10.2019
0732/66 60 01 oder
office@vhs-verband-ooe.at



Der Tag der Weiterbildung widmet sich heuer dem aktuellen Themenschwerpunkt des EB-Forum OÖ „**Gesundheit und Bildung**“.

Humorvoll starten wir ins Thema mit Highlights aus dem **Kabarett „Wurstsalat“**.

In Kooperation mit der OÖ Gebietskrankenkasse bieten wir Inputs, die einerseits konkrete Anregungen für die Gestaltung der Kursangebote beinhalten und andererseits Tipps für ihr persönliches Gesundheitsverhalten am Arbeitsplatz „Erwachsenenbildung“ bieten.

In Bewegung kommen –
Vortrag von Mag. Oliver Drachta,
Sportwissenschaftler

Wir wissen es doch alle: Rauchen, zu viel Alkohol, falsche Ernährung und zu wenig Bewegung sind die Risikofaktoren für unsere Gesundheit. Dabei wäre es so einfach sich NUR zu bewegen. Immer und überall möglich, ohne großartige Extramaterialien – einfach nur TUN. Von Koordinationsübungen zur Vernetzung im Gehirn, über Kräftigung für den Alltag bis hin zur Entspannung – die Bewegungsvielfalt für zwischendurch macht's!

Natürlich Essen im (Berufs-)Alltag –
Vortrag von Veronika Klinger,
Diätologin

Essen ist das Natürlichste auf der Welt, doch es ist ziemlich kompliziert geworden. Unregelmäßige Arbeitszeiten führen zu unregelmäßigen Mahlzeiten. Dazu gesellen sich aggressive Ernährungsempfehlungen, die sich fast täglich ändern und der Druck das Optimum finden zu müssen. Muss man tatsächlich nach Studienergebnissen essen oder eine Wissenschaft daraus machen? Was ist wirklich wichtig und was muss man NICHT wissen? Praxistipps für einen rasanten (Berufs-)Alltag.

Entspannt durch den Berufsalltag –
Vortrag von Mag.^a Magda
Starzer-Knierzinger, Psychologin

Das Leben ist ein ständiger Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung, zwischen Energieverbrauch und Aufladung. In der heutigen Zeit bestehen viele Stressoren oft über lange Zeit oder treten immer wieder auf, deshalb ist es so wichtig sich die Zeit für Erholung und Entspannung bewusst zu nehmen und vor allem dann, wenn man meint keine Zeit dafür zu haben. Sie erhalten einen Einblick, warum Entspannung so wichtig ist, welche Entspannungsmethoden es gibt und vielleicht ist auch die eine oder andere Entspannungsübung dabei, die Sie als Referent/in anwenden können/möchten.

Zum Abschluss laden wir sehr herzlich zum gemeinsamen Ausklang beim Buffet ein!