

Workshop F

Wilde Zeiten

Unbeständig. Unsicher. Komplex. Mehrdeutig ... Willkommen in der VUCA-Welt (volatility, uncertainty, complexity, ambiguity). Sie existiert nicht nur in Unternehmen, sondern durchdringt alle Bereiche unseres Lebens. Wir erfahren sie intensiv, oft auch als bedrohlich und beängstigend. Doch nicht die Komplexität ist das Problem, sondern die Art und Weise, wie wir mit ihr umgehen. Helge Rosenbaum stellt in seinem unterhaltsamen interaktiven Workshop Handlungskompetenzen vor, die auf Intuition basieren. Und er tut dies mit einem speziellen Medium: der Musik. Werden Sie Teil eines Trommelorchesters und erleben Sie dabei mit allen Sinnen, wie Mann souverän und elegant mit dem Unvorhergesehen umgehen und auch durch wilde Zeiten sicher navigieren kann.

Ausdrücklicher Hinweis: Es sind keine musikalischen und instrumentalen Vorkenntnisse nötig!

Helge Rosenbaum, Musiker, Trainer, Speaker

Information und Anmeldung

Unter dem Motto „**Männergesundheit: aktiv – gelassen – kraftvoll**“ bietet der Männer- und VäterTag – von Männern für Männer – Information und Austausch zu zahlreichen Männer- und Väterthemen.

Kooperation mit:

Sozial- und Jugendbehörde Karlsruhe, Abteilung Familienbildung, Evangelische Erwachsenenbildung Karlsruhe, Roncalli-Forum, Ehe-, Familien- und Partnerschaftsberatung e.V. Karlsruhe, Karlsruher Bündnis für Familie, Katholisches Männerwerk, Männerbüro Karlsruhe e.V., pro familia Karlsruhe

Zeitlicher Ablauf:

11.00 – 12.45 Uhr: Vortrag
12.45 – 13.30 Uhr: Mittagspause
13.30 – 16.30 Uhr: Workshop (inkl. Kaffeepause)
16.45 – 17.30 Uhr: Abschluss/Moderationsrunde

Treffpunkt:

vhs, Kaiserallee 12e, Ulrich-Bernays-Saal

Gebühren:

25 € (Vortrag+Workshop+Abschlussveranstaltung, inkl. Imbiss und Getränk)

Ermäßigungen:

15 € für Studenten/Auszubildende
6 € für Väter in besonderen Lebenslagen, z.B. mit Karlsruher Pass, Alleinerziehende. Informationen zu berechtigten Personen: vhs-karlsruhe.de/staerke

Anmeldung:

Über die Workshopnummer melden Sie sich für den gewählten Workshop + Vortrag an. Restplätze am Veranstaltungstag unter der jeweiligen Workshopnummer.

Bewirtung:

Ab 10.30 Uhr stehen Warmgetränke im Foyer bereit. In der Mittagspause wird ein kleiner Imbiss angeboten. Darüberhinaus verweisen wir auf unsere Cafeteria im Hauptgebäude, Erdgeschoss.



Bildnachweis: (c) Himself 100_ fotolia

Volkshochschule Karlsruhe

Männer- und VäterTag

Männergesundheit: aktiv – gelassen – kraftvoll

vhs-karlsruhe.de

Sonntag,
10.11.2019

Volkshochschule Karlsruhe
Kaiserallee 12e
76133 Karlsruhe
Telefon 07 21 / 985 75 -0



Eröffnungsvortrag

Was Mann für seine Gesundheit tun kann

Eigentlich gilt der Mann als das starke Geschlecht. Aber, Männer gehen seltener zum Arzt, sind häufiger krank und sterben einige Jahre früher als Frauen. Die Gründe dafür sind vielschichtig: Es gibt genetisch-biologische, psychische und soziale Risikofaktoren, die für Männer typisch sind. Diese werden vorgestellt, um dann deutlich zu machen, wie Männer gesundheitsbewusst leben und sich vor Erkrankungen schützen können. Die zentralen Themen der Männergesundheit – Ernährung, Bewegung, Früherkennung, psychische Gesundheit, Abhängigkeit und sexuelle Funktionsstörungen – werden praxisnah erläutert. Dabei kommen konkrete Vorschläge für kleine gesundheitsfördernde Veränderungen im Alltag nicht zu kurz.

Prof. Dr. med. Dr. phil. Martin Hörning

Workshop A

Männlichkeit in der Krise?

Männlichkeit ist wiederholt Gegenstand von heftigen Kontroversen. Derzeit werden mit dem Begriff „toxische Männlichkeit“ Nachteile und Kosten von Männlichkeitsvorstellungen öffentlich diskutiert. Dies wiederum führt zu Wut und Gefühlen des Verrats bei einigen Männern. Tobt ein Geschlechterkampf, wie das einige vermuten?

In dem Workshop wollen wir uns anschauen, was mit „toxischer Männlichkeit“ bezeichnet wird. An welchen Erfahrungen und gesellschaftlichen Verhältnissen der Begriff kritisch ansetzt. Und inwiefern damit herkömmliche Vorstellungen von Männlichkeit tatsächlich in die Krise geraten.

Matthias Luterbach M.A., Wissenschaftlicher Assistent, Lehrbeauftragter und Doktorand im Fach Geschlechterforschung der Uni Basel (Zentrum Gender Studies). 2015–2018 Wissenschaftlicher Mitarbeiter beim Schweizerischen Institut für Männer- und Geschlechterfragen (SIMG), der Fachstelle von maenner.ch.

Workshop B

Beziehungen

Welche Beziehungen tun mir gut? Welche Beziehungen wünsche ich mir – welche führe ich? In welchen Beziehungen „stecke“ ich – von welchen habe ich mich gelöst? Was habe ich mitbekommen, mitgenommen, gern genommen – was wollte ich nicht haben und wonach habe ich gesucht?

Damit erforschen wir auch die Kernfrage: Welche Beziehung habe ich zu mir selbst?

Und vielleicht antworten wir mit Charlie Chaplin: „Als ich mich selbst zu lieben begann, befreite ich mich von allem, was nicht gesund für mich ist.“

Heribert Döring-Meijer, Autor, Lehrsupervisor, Lehrtherapeut, System. Psychotherapeut, appr. Kinder- und Jugendpsychotherapeut, Dipl. -Sozialarbeiter und Supervisor, Mediator

Workshop C

Qigong und Taijiquan

Qigong ist neben der Akupunktur der bekannteste der fünf Teilbereiche der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), die vor mehr als 3000 Jahren begründet wurde. Taijiquan ist ein Übungssystem aus China, das früher zur Selbstverteidigung angewandt wurde. Qigong und Taijiquan bestehen aus langsamen, weichen, fließenden und harmonischen Bewegungen. Beide Systeme werden vorgestellt, geübt und die Gemeinsamkeiten und Unterschiede aufgezeigt. Qigong und Taijiquan dienen der Gesundheitsvorsorge und führen zu Entspannung, Ruhe, Ausgeglichenheit und Beweglichkeit.

Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene.

Manfred Deck, Taijiquan/Qigong-Lehrer

Workshop D

Molekulares Kochen

Wir wissen, dass es vernünftig ist, sich gesund zu ernähren. Doch oft fehlen uns die richtigen Ideen, die Zeit und auch der Spaß, diese in der Küche umzusetzen. Wir stellen daher eine Kochkunst der besonderen Art vor, die einzigartige Geschmacksexplosionen hervorbringt und die Inspirationen liefern soll, die Zusammensetzung von Nahrungsmitteln neu zu entdecken. Werden Sie zum Küchenforscher! Hier werden Naturwissenschaft und Kochen zusammengebracht.

Nils Stadje verrät Ihnen die Geheimnisse der großen Spitzengastronomie und der molekularen Zauberer wie Ferran Adria oder Heston Blumenthal und er zeigt Ihnen kulinarische Knalleffekte: Sphären, Schäume (Espumas), Fake-Kaviar, Airs und Co. Mit Entdeckergeist kochen ist – mindestens – ein erster Schritt zum gesunden Essen.

Nils Stadje, Koch und Historiker M.A.

Workshop E

Männergesundheit in Unternehmen

Für Mitarbeiter und Führungskräfte: Was können Unternehmen tun, um ihre Mitarbeiter gesund zu halten? Erfahren Sie mehr über die Kultur, die ein Unternehmen leben sollte, um Männergesundheit zu fördern. Damit Sie Ihren Mitarbeitern ein modernes betriebliches Gesundheitsmanagement bieten können. Oder damit Sie als Mitarbeiter wissen, was Sie einfordern und anregen können. Gute Gesundheitsprogramme nützen sowohl dem Unternehmen als auch den Mitarbeitern.

Im Workshop gibt es Informationen, praxisnahe Beispiele und Gelegenheit zum Austausch.

Marcel Golf, Referent betriebliches Gesundheitsmanagement
EnBW Energie Baden-Württemberg AG