

13. Hochschule 50 + Säulen unserer Gesundheit



Wie halten wir uns im Alter fit und wie bleiben wir gesund?
Gezielte Bewegung und Ernährung spielen dabei eine bedeutende Rolle.

Der Stadtseniorenrat Geislingen e. V. hat mit Unterstützung der Hochschule für Wirtschaft und Umwelt Nürtingen-Geislingen ein Programm erstellt, welches sich in 5 Fachvorträgen und einem Exkursionstag mit dem Thema Gesundheit beschäftigt.

Der erste Tag widmet sich der individuellen Gesundheit. So folgen nach dem Einführungsvortrag Beiträge zum Thema Ernährung und wie man im Alter der Abnahme von Muskelkraft vorbeugen kann. Die beiden Vorträge am zweiten Tag zeigen die gesellschaftspolitischen Aspekte der Gesundheitsförderung und stellen hierfür relevante Konzepte vor.

An den Ausflugstagen besuchen die Gruppen vormittags das Gasometer in Pforzheim mit Vortrag und Besuch des 360° Panorama PERGAMON und sind am Nachmittag eingeladen, sich den Klinikneubau der ALB FILS KLINIKEN in Göppingen anzuschauen - vom Foyer im EG bis hoch zum Hubschrauberlandeplatz.

Prof. Dr. Andreas Frey
Rektor der HfWU
Nürtingen-Geislingen

Frank Dehmer
Oberbürgermeister
Stadt Geislingen

Dr. Theodor Dinkelacker
1. Vorsitzender Stadtseniorenrat
Geislingen e.V.

Programm Montag, 19.2.2024

9:45 Uhr Begrüßung durch Rektor Prof. Dr. Andreas Frey, Oberbürgermeister Frank Dehmer und Dr. Theodor Dinkelacker

10:00 Uhr Dr. Jürgen Wuthe: „Gesundheit in allen Lebensbereichen“
Demografischer Wandel, Digitalisierung und eine alternde Gesellschaft sind einige der Herausforderungen, mit denen unsere Gesellschaft und unser Gesundheitswesen konfrontiert sind. Chronische Erkrankungen als Folge eines veränderten Lebensstils nehmen zu und durch die Corona-Pandemie war erlebbar, wie fast jeder Lebensbereich durch die gesundheitlichen Auswirkungen der Pandemie betroffen war. Nach einer allgemeinen Einführung in das Thema Gesundheit wird darauf eingegangen, welche gesundheitspolitischen Ansätze und Vorstellungen bestehen, um die individuelle und öffentliche Gesundheit vor dem Hintergrund dieser Herausforderungen zu verbessern. Dabei wird u.a. auch auf die Gesundheitsstrategie des Landes Baden-Württemberg mit den verschiedenen Handlungsfeldern und Strukturen, wie der Landesgesundheitskonferenz und dem Gesundheitsdialog eingegangen.



Dr. Jürgen Wuthe ist Mediziner. Er war Präsident des Landesgesundheitsamtes Baden-Württemberg, lange Jahre in verschiedenen Bereichen der Gesundheitspolitik als Referatsleiter und stellvertretender Leiter der Abteilung Gesundheit im Sozialministerium Baden-Württemberg sowie als Geschäftsführer der Stiftung für gesundheitliche Prävention Baden-Württemberg tätig. Jetzt ist er ehrenamtlich engagiert, u.a. als Vorsitzender des Diakonievereins in Aspach.

11:30 Uhr Katrin Eitel: „Essen für Leib und Seele - hält fit und gesund!“
Gutes Essen, Freude und Genuss beim Essen sind ein Stück Lebensqualität. Im Allgemeinen sinkt der Energiebedarf je älter wir werden, aber nicht der Nährstoffbedarf. Die Zusammensetzung unseres Essens ist nun umso wichtiger. Das was wir essen und trinken trägt also entscheidend dazu bei, gesund zu bleiben. Essen ist aber mehr als reine Nahrungsaufnahme. Bei gemeinsamen Mahlzeiten werden Emotionen geweckt, Gemeinschaft, Identität und Kultur gepflegt. Erfahren Sie im Vortrag, was Sie selbst für sich tun können, um mit gutem Essen fit und gesund zu bleiben.



Katrin Eitel ist Diplom-Ernährungswissenschaftlerin und seit 2020 Fachreferentin für Seniorenernährung am Landeszentrum für Ernährung Baden-Württemberg. Nach Ihrem Studium der Ernährungswissenschaften an der Universität Hohenheim war sie zunächst in der Gesundheitsförderung und anschließend mehr als 15 Jahre in der Kinderernährung, Kita- und Schulverpflegung tätig.

12:45 Uhr Mittagspause

14:00 Uhr Patrick Hartmann: „Die komplexen Zusammenhänge für ein gesundes Leben“
Menschen werden älter. Dadurch steigt die Häufigkeit von Krankheiten. Erfahren Sie in diesem Vortrag, was Sie selbst vorbeugend tun können. Gezielte Bewegung und Ernährung spielen dabei eine bedeutende Rolle. Im Mittelpunkt steht die Sarkopenie, die erst seit 2018 in Deutschland eine anerkannte Muskelerkrankung ist. Es kommt dabei zur verstärkten Abnahme der Muskelkraft, Muskelmasse und damit zu körperlichen Einschränkungen und das Sturzrisiko steigt. Internationale Arbeitsgruppen haben, basierend auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen, Algorithmen entwickelt, um die Diagnostik zu erleichtern, dennoch findet Sarkopenie immer noch eine geringe Beachtung.



Patrick Hartmann ist M.Sc. in Sports Injury Management, Physiotherapeut und Sporttherapeut. Er ist mit eigener Praxis in Wallgau bei Garmisch-Partenkirchen und als Dozent für Fort- und Weiterbildungen im Bereich der Physiotherapie tätig. Als Autor schreibt er regelmäßig für mehrere Verlage Fachbücher und -artikel.

Programm Dienstag, 20.2.2024

10:00 Uhr Prof. Dr. Dennis Hürten: „Mehr als die menschliche Maschine - was wir von Konzepten positiver Gesundheit lernen können.“
In unserem heutigen Gesundheitssystem wird der Mensch oft als Maschine betrachtet, die bei Bedarf repariert werden muss. Neben diesem pathogenetischen Gesundheitsverständnis, das vorwiegend an den Risikofaktoren unserer Lebensführung orientiert ist, gibt es eine große Vielfalt an Konzepten, die von einer positiven Definition von Gesundheit ausgehen. In dem Vortrag werden mehrere dieser Konzepte vorgestellt. Zudem wird beleuchtet, wie wir in Alltag und Freizeit davon profitieren können.



Dr. Dennis Hürten studierte Geographie in Köln. Nach Abschluss seiner Promotion arbeitete er mehrere Jahre selbstständig als Marktforscher und Marketingberater. Sein Interesse für den Gesundheitstourismus führte ihn 2011 an die HfWU, wo er seit 2013 als Professor für Tourismuswirtschaft, insbesondere Gesundheitstourismus tätig ist. Als Spezialist für empirische Tourismusforschung interessiert ihn aktuell v.a., inwieweit der Tourismus einen Beitrag zur Gesundheitsförderung leisten kann.

12:30 Uhr Mittagspause

14:00 Uhr Katharina Hums: „Wie lassen sich Gesundheit und Wohlergehen managen?“
Um die eigene Gesundheit ihrer Mitarbeitenden zu managen, erarbeiten Unternehmen ganzheitliche Konzepte. So läuft derzeit an der HfWU ein Projekt, ein ganzheitliches hochschulisches Gesundheitsmanagement zu implementieren. In dem Vortrag erhalten Sie einen Überblick über die Entwicklung des Begriffs Gesundheitsmanagement, aktuelle Trends sowie einen Einblick zum Stand an der HfWU. Die Teilnehmenden erhalten neben dem theoretischen Input zudem einfache praktische Gesundheitstipps, die auch im Alltag umgesetzt werden können.



Katharina Hums studierte Gesundheitspsychologie (Bachelor) und Gesundheitsförderung (Master). Berufserfahrung sammelte sie als Beraterin im Gesundheitsmanagement von verschiedenen Organisationen. Aktuell ist Frau Hums Projektkoordinatorin im Projekt „Gesunde Hochschule“, das gemeinsam mit der Techniker Krankenkasse an der HfWU in den nächsten zwei Jahren umgesetzt wird.

Exkursion 21. und 22. Februar 2024

8:15 Uhr Abfahrt Jahnhalle Parkbucht

9:45 Uhr bis 11:45 Uhr **Pforzheim Gasometer: PERGAMON – Panorama der antiken Metropole**
Führung mit Vortrag durch das 360° Panorama PERGAMON. Lassen Sie sich in das Jahr 129 n. Chr. in die griechische Antike versetzen. Eingebettet in die Terrassen der Akropolis auf dem 300 Meter hohen Burgberg fügen sich monumentale Bauwerke in die hügelige Landschaft ein. Am Fuße des Burgbergs erstreckt sich die ausgedehnte römische Stadtanlage, Neben dem Kaiser sind verschiedene Szenen zu entdecken, die das pulsierende Leben vor etwa 2000 Jahren verkörpern.



Fotohinweis: Gasometer Pforzheim

13:30 Uhr bis 17:30 Uhr **Göppingen ALB FILS KLINIKEN:**
Gemeinsames Mittagessen, danach Führung durch den Klinikneubau, anschließend Kaffee und Kuchen

Der Neubau der Klinik am Eichert in Göppingen ist mit einem Gesamtvolumen von rund 465 Millionen Euro eines der größten Bauprojekte in Baden Württemberg. Hier wird für 250.000 Menschen im Landkreis Göppingen Raum geschaffen für modernste Medizin und Pflege. Wir laden Sie ein, sich den Klinikneubau von Innen anzuschauen. Wir beginnen im Foyer und gehen bis auf den Hubschrauberlandeplatz.

Die Baustelle ist nicht barrierefrei. Sie sollten gesund und in guter körperlicher Verfassung sein. Festes Schuhwerk ist erforderlich. Baustellenweste und -helm erhalten Sie leihweise vor Ort.



Fotohinweis: Max Radloff/ALB FILS KLINIKEN

18:00 Uhr Ankunft in Geislingen Jahnhalle

Im Überblick

Vortrag	Montag, 19.02.2024
9:30 Uhr	Ankommen bei Kaffee und Brezeln HfWU, Raum UG 2 und UG 3
9:45 Uhr	Begrüßung
10:00 Uhr	Gesundheit in allen Lebensbereichen
11:30 Uhr	Essen für Leib und Seele – hält fit und gesund
12:45 Uhr	Mittagspause*
14:00 Uhr	Die komplexen Zusammenhänge für ein gesundes Leben
Vortrag	Dienstag, 20.02.2024
9:30 Uhr	Ankommen bei Kaffee und Brezeln HfWU, Raum UG 2 und UG 3
10:00 Uhr	Mehr als die menschliche Maschine – was wir von Konzepten positiver Gesundheit lernen können
12:30 Uhr	Mittagspause*
14:00 Uhr	Wie lassen sich Gesundheit und Wohlergehen managen?
Exkursion	Mittwoch, 21.02.2024/Donnerstag, 22.02.2024 Gasometer Pforzheim, Alb Fils Kliniken Göppingen
8:15 Uhr	Abfahrt Jahnhalle Geislingen, Parkbucht
9:45 Uhr bis 11:45 Uhr	Pforzheim, Gasometer PERGAMON,
13:30 Uhr bis 17:30 Uhr	Göppingen, ALB FILS KLINIKEN, Mittagessen, Führung, Kaffee und Kuchen
ca. 18:00 Uhr	Ankunft Jahnhalle Geislingen

*An den beiden Vorlesungstagen in Geislingen besteht die Möglichkeit, das Mittagessen im Eventpark Stadtbad, Parkstraße 6, auf eigene Kosten einzunehmen. Dort ist für die Teilnehmer ein Bereich reserviert.

HINWEIS: Während dieser Veranstaltung können im Auftrag der Hochschule oder des Stadt seniorenrates Foto- und Filmaufnahmen erstellt und gegebenenfalls in Publikationen oder in Online-Medien dieser Organisationen veröffentlicht werden.

Kontakt

Kartenvorverkauf

29.01.2024 von 9.00 Uhr bis 12.30 Uhr im Foyer der Kreissparkasse Geislingen, Sternplatz **oder**
29.01.2024 von 9.00 Uhr bis 12.30 Uhr im Mehrgenerationenhaus Geislingen, Schillerstraße 4. Restkarten sind ab 31.01.24 im Mehrgenerationenhaus erhältlich.

Teilnahmegebühren

Der Preis für die Teilnahme an den beiden Vortragstagen und an der Exkursion beträgt für Mitglieder des Stadt seniorenrates Geislingen 80 Euro, für Nichtmitglieder 90 Euro.
Die Teilnahmegebühr beinhaltet während der Vortragstage in Geislingen Getränke, Brezeln und Kekse. Während der Exkursion sind das Mittagessen und ein Getränk sowie zum Abschluss nach der Führung Kaffee und Kuchen inkludiert.

Veranstaltungsort

Hochschule für Wirtschaft und Umwelt Nürtingen-Geislingen HfWU, Parkstraße 4, 73312 Geislingen, Raum UG 2 und UG 3

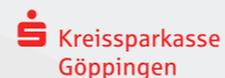
Parken

Die Teilnehmer können entlang der Parkstraße parken und im Parkbereich der Jahnhalle. Als Autorisierung gilt der Flyer, der sichtbar hinter der Windschutzscheibe auszulegen ist.

Veranstalter und Kontakt

Stadt seniorenrat Geislingen e.V.
Mehrgenerationenhaus Geislingen
Schillerstr. 4, 73312 Geislingen an der Steige
Telefon: 07331/440 364
www.stadt seniorenratgeislingen.de

Mit freundlicher Unterstützung



HOCHSCHULE 50 + Säulen unserer Gesundheit

19.02.- 20.02.2024 und
Exkursion 21.02./22.02.2024