

Nachwuchs für die grauen Zellen

Eine Kooperation von ID55, VHS Herne und „Lernen vor Ort“

2.-23. November 2010

Lernen im Lebenslauf - geistig fit für Beruf und Alltag

Vier Mitmach-Seminare und ein Genießerabend für alle, die anders alt werden wollen

www.id55.de

www.herne.de/vhs

Der Wandel als Chance

ID55 – für alle, die (im Ruhrgebiet) anders alt werden wollen, wurde 2006 vom Land NRW mit dem „Dienstleistungspreis Ruhrgebiet“ ausgezeichnet. Die Initiative wendet sich ganz besonders an die geburtenstarken Jahrgänge der 68er Generation und der „Babyboomer“ zwischen 1945 und 1970. Dabei handelt es sich um kreative, lebenserfahrene und engagierte Männer und Frauen, die anders aufwachsen, lebten, liebten und arbeiteten als alle Generationen vor ihnen. Diese Menschen wollen auch anders alt werden – dafür suchen sie neue Lebensentwürfe und Wahlmöglichkeiten.

Neue Perspektiven

ID55 tritt an, mit einem eigenen Magazin, einer Internet-Plattform und interessanten Veranstaltungen, um überkommene Bilder vom Alter(n) abzulösen. Ziel ist es, eine positive Sichtweise auf das Älterwerden in einer älter werdenden Gesellschaft zu schaffen. Themen, die ID55 bei regelmäßigen Treffen, Kongressen, Workshops, Lesungen oder im Magazin beschäftigen, sind Wohnalternativen für die zweite Lebenshälfte, Übergänge von der spät- in die nachberufliche Phase sowie Gesundheit, Fitness, Kultur und Unterhaltung für die Generation 50plus.

**Anmeldung und Information:
Geschäftsstellen der VHS Herne
Telefon: 02323 16 29 20 und 16 35 84**

Kosten: 15 Euro pro Mitmachseminar inkl. Snack
55 Euro für vier Veranstaltungen im Gesamtpaket
Der Genießerabend zum Preis von 25 Euro (inkl. Speisen und Getränke) ist nur einzeln buchbar

Iss dich schlau – mit „Brainfood“ und Co.

Ein Genießerabend von und mit Spitzenkoch

Daniel Birkner

Wer gesund genießt, bleibt länger fit im Kopf. „Brainfood“ heißt das Zauberwort der Clever-Esser. „Brainfood“ meint Lebensmittel, die unsere grauen Zellen munter und in Schwung halten. Sie unterstützen das Gehirn, fördern Denkvermögen und Konzentration. Dafür sorgen Inhaltsstoffe wie Omega-3-Fettsäuren, sekundäre Pflanzenstoffe oder die Vitamin-B-Gruppe. Spitzenkoch Daniel Birkner (TV-Show „Unter Volldampf“) ist der Richtige, um diese „trockenen“ Fakten in kulinarisches Entzücken zu verwandeln. Der gebürtige Herner zaubert mit Ihnen ein köstliches Drei-Gänge-Menü, das Sie zuhause leicht nachkochen können.

Montag, 22.11.,

18 - 21.45 Uhr

Kulturzentrum,

Willi-Pohlmann-Platz 1,

Herne

Entgelt: 25,- Euro

(inkl. Speisen und

Getränke),

Teilnehmerzahl auf

16 Personen begrenzt,

Genießerabend nur

einzelnd buchbar

Redaktion und Service:

ID55/JournalistenBüro Herne

Susanne Schübel

Telefon: 02323 99 49 60

E-Mail: info@id55.de

www.id55.de



Die neue Lust am Lernen

Die wissenschaftliche Erkenntnis, dass auch mit fortgeschrittenem Lebensalter die grauen Zellen munter nachwachsen können, ist relativ jung. Eine Voraussetzung dafür ist, dass unser Gehirn ein Leben lang auf die richtige Weise gefordert, gefördert und trainiert wird. Nie war das so wichtig wie heute. Schließlich wird Zukunft aus Ideen gemacht – ganz besonders in Zeiten des demografischen Wandels. Ohne die Kompetenzen und das Erfahrungswissen der „Älteren“ lassen sich die Herausforderungen in der älter werdenden Gesellschaft nicht meistern.

Die viertägige Seminarreihe „Nachwuchs für die grauen Zellen“ erläutert Hintergründe und Strategien für den erfolgreichen Erhalt und die Steigerung der geistigen Leistungsfähigkeit. Vertieft wird das Wissen durch spannende Praxisbeispiele, Übungen und Tipps für die Umsetzung in Beruf und Privatleben.



Geleitet wird die Reihe von dem Wissenschaftler und Altersforscher Professor Dr. Michael Falkenstein (Leibniz-Institut für Arbeitsforschung an der TU Dortmund). Die Moderation übernimmt Demografeberaterin und ID55-Gründerin Angela Siebold in Zusammenarbeit mit Susanne Schübel (ID55) und Heike Bandholz (VHS).

SEMINAR 1

Forever fresh – wie unser Gehirn in Form bleibt

Gesundes Altern wird von körperlichen und bestimmten mentalen Veränderungen begleitet. Wie stark Veränderungen greifen, hängt von vielen Einflussfaktoren ab wie Lebensstil und Arbeitsgeschichte. Auch das Gehirn lässt sich trainieren. Internationale und nationale Langzeitstudien (Prof. Dr. Falkenstein) zeigen einen Zusammenhang zwischen geistiger Betätigung und dem Erhalt der Denk- und Merkfähigkeit in reiferen Jahren. Was passiert mit dem Gehirn im Alter? Was kann ich tun, um meine Konzentration und mein Denkvermögen zu erhalten oder sogar zu steigern? Welche Stärken haben reifere Menschen und welche Schwächen?

Dienstag, 02.11., 18 - 21 Uhr

Haus am Grünen Ring, Wilhelmstr. 37, Herne (Wanne)

Referenten: Prof. Dr. Michael Falkenstein, Angela Siebold

Entgelt: 15,- EUR (inkl. Snack)



SEMINAR 3

Der richtige Dreh – mit Lerntricks zum Erfolg

Es gibt kein schlechtes Gedächtnis, nur Unterschiede in der Nutzung! Dieser Satz ist nicht nur provokant, sondern wahr: Das Gehirn wächst, wo immer es gefordert wird! Was etwa geschieht mit meinem Sprachzentrum, wenn ich eine neue Sprache lerne? Wie trainiere ich meine grauen Zellen effektiv? Mit welchen Methoden, Strategien und pfiffigen Tricks kann ich mein Gehirn „überlisten“, um langfristig geistig fit zu bleiben und mir Neues anzueignen? Welche Lernform ist für mich die richtige? Und gibt es „Lernorte“ zum Erfolg?

Dienstag, 16.11., 18 - 21 Uhr

Haus am Grünen Ring, Wilhelmstr. 37, Herne (Wanne)

Referenten: Prof. Dr. Michael Falkenstein, Angela Siebold

Entgelt: 15,- EUR (inkl. Snack)

SEMINAR 2

Genau mein Typ – so lernen Sie leichter

Natürlich verfügen Sie über Routine, Fach- und Erfahrungswissen in Ihrem Beruf und Alltag. Das schafft Sicherheit und ein gutes Fundament. Aber der Fortschritt ist nicht aufzuhalten. (Demografie-)Fit zu sein, heißt auch mitzugehen. Leben heißt (Weiter-)Lernen. Und das kann sehr effektiv, erfolgreich und positiv verlaufen, ist aber von verschiedenen Faktoren abhängig. Wir sollten nur eine „Typberatung“ in Anspruch nehmen und prüfen, ob wir den für uns passenden „Kanal“ eingeschaltet haben. Kenne ich meinen individuellen „Lerntyp“, werden sich Lernerfolg und Merkfähigkeit viel leichter einstellen bzw. schärfen.

Dienstag, 09.11., 18 - 21 Uhr

Haus am Grünen Ring, Wilhelmstr. 37, Herne (Wanne)

Referenten: Prof. Dr. Michael Falkenstein, Angela Siebold

Entgelt: 15,- EUR (inkl. Snack)

SEMINAR 4

Das Heft in der Hand – was meine Lernbiografie über mich verrät

Haben Sie sich schon einmal Gedanken gemacht, wie und was Sie bereits alles gelernt haben? Oder was Sie heute alles wissen und können? Und was Sie in Zukunft erreichen wollen? Das Seminar widmet sich dem Thema Lernbiografie und möchte Sie dabei unterstützen, selbstbestimmt und mit Freude den persönlichen Lernprozess in der zweiten Lebenshälfte zu gestalten. Sie lernen Ihr persönliches Lernprofil kennen und erfahren, wie Sie Ihre Lernprozesse optimieren können. Welche Voraussetzungen bringen Sie schon mit, welche gilt es weiter auszubauen, um „dem Erfolg auf die Schliche zu kommen“? Sie lernen sich selbst einzuschätzen und Ihre persönlichen Ziele dauerhaft zu erreichen – für Beruf und Alltag.

Dienstag, 23.11., 18 - 21 Uhr

Haus am Grünen Ring, Wilhelmstr. 37, Herne (Wanne)

Referenten: Prof. Dr. Michael Falkenstein, Angela Siebold

Entgelt: 15,- EUR (inkl. Snack)