



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.

Mittwoch, 30.11.,
18 - 21.45 Uhr
Kulturzentrum,
Willi-Pohlmann-Platz 1,
Herne
Entgelt: 25,- Euro
(inkl. Speisen und Getränke),
Teilnehmerzahl auf
16 Personen begrenzt,
Genießerabend nur
einzeln buchbar



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 aufwuchsen, 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.

Nachwuchs für die grauen Zellen

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

8.-30. November 2011

Lernen im Lebenslauf - geistig fit für Beruf und Alltag

Vier Mitmachseminare und ein Genießerabend für alle, die anders alt werden wollen



www.id55.de

www.vhs-herne.de

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

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



Redaktion und Service:
ID55/JournalistenBüro Herne
Susanne Schübel
Telefon: 02323 99 49 60
E-Mail: info@id55.de
www.id55.de



Ministerium für Wirtschaft, Mittelstand und Energie des Landes Nordrhein-Westfalen



LernenvorOrt



Bundesministerium für Bildung und Forschung



GEFÖRDERT VOM

Dieses Vorhaben wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung und aus dem Europäischen Sozialfonds der Europäischen Union gefördert.

Nachwuchs für die grauen Zellen

Lernen im Lebenslauf – geistig fit für Beruf und Alltag. Hintergründe, Strategien und Praxisbeispiele für den Erhalt und die Steigerung der geistigen Leistungsfähigkeit

Lernen im Alter – da ist alles möglich. Auch mit fortgeschrittenem Lebensalter können die grauen Zellen nachwachsen. Eine Voraussetzung dafür aber ist, dass unser Gehirn ein Leben lang auf die individuell richtige Art und Weise gefördert, 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. Wer heute um die 50 ist, kann/muss/darf noch mindestens 15 Jahre beruflich aktiv sein. Nicht von ungefähr setzen Arbeitgeber zur Verstärkung ihrer Teams ganz bewusst auf die Generation 50plus, um Erfahrungswissen und Schlüsselqualifikationen in ihrem Unternehmen zu sichern. Aber auch die nachberufliche Phase – sei es als Ehrenamtler, Mentor oder Berater – gelingt durch geistige Beweglichkeit, Neugier, Selbstbewusstsein und Offenheit für das Leben.



Die vierteilige 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. Die Leitung der Reihe hat der Wissenschaftler und Altersforscher Professor Dr. Michael Falkenstein (Leibniz-Institut für Arbeitsforschung an der TU Dortmund) übernommen. Moderiert wird die Reihe von der Trainerin (Erwachsenenbildung) Maren Schulz in Zusammenarbeit mit Susanne Schübel (ID55) und Heike Bandholz (VHS).



SEMINAR 1

Forever fresh – wie unser Gehirn in Form bleibt

Mit zunehmendem Alter verändern sich Körper, Sinnesorgane und das Gehirn. Das führt auch zu Veränderungen verschiedener Fähigkeiten in verschiedene Richtungen. Sie können hinderlich, aber auch förderlich für Alltag und Beruf sein. Wie stark Veränderungen greifen, hängt von vielen Einflussfaktoren wie Lebensstil und Arbeitsgeschichte ab. Wie funktioniert unser Gehirn? Wie verändert es sich im Alter? Was kann ich tun, um meine Konzentration und mein Denkvermögen zu erhalten und sogar zu steigern? Und was ist von sogenanntem „Brainfood“ zu halten? Diesen und anderen Fragen geht das Seminar nach. Selbstverständlich gibt es auch Tipps für die „geistige Freshness“ und einen praktischen Teil, um die eigene Fitness vor Ort zu testen.

Dienstag, 8.11., 18 - 21 Uhr

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

Referenten: Prof. Dr. Michael Falkenstein, Maren Schulz

Entgelt: 15,- Euro (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. Was heißt Lernen im jüngeren bzw. höheren Erwachsenenalter? Was ist zu berücksichtigen, damit man auch in reiferen Jahren optimal lernt? Und was hat es mit dem „Lerntyp“ oder dem „Lernkanal“ auf sich? Das Seminar macht Sie mit dem Hintergrundwissen vertraut und bietet Exkurse in die Praxis.

Dienstag, 15.11., 18 - 21 Uhr

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

Referenten: Prof. Dr. Michael Falkenstein, Maren Schulz

Entgelt: 15,- Euro (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. Aber – wir nutzen unsere Hirnfunktionen und unsere Lernkompetenzen oft nicht optimal. Wie also trainiere ich meine grauen Zellen effektiv? Mit welchen Methoden, Strategien und pfiffigen Tricks kann ich mein Gehirn und seine Funktion optimieren, um geistig fit zu bleiben und mir Neues anzueignen? Wie kann ich insbesondere meine Merkfähigkeit durch Strategien verbessern? Welche Lernform ist für mich die richtige? Und gibt es „Lernorte“ zum Erfolg? Das Seminar bietet Ihnen einen fundierten Einblick in Theorie und Praxis „zum Mitnehmen“.

Dienstag, 22.11., 18 - 21 Uhr

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

Referenten: Prof. Dr. Michael Falkenstein, Maren Schulz

Entgelt: 15,- Euro (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, 29.11., 18 - 21 Uhr

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

Referenten: Prof. Dr. Michael Falkenstein, Maren Schulz

Entgelt: 15,- Euro (inkl. Snack)