



Tag der Pflege am 15.05.2024

Titel und Kurzbeschreibung der Workshops

Erholen - aber richtig

Wovon hängt es ab, wie gut wir uns erholen und welche Aktivitäten sind besonders erholsam? Wie kann es uns gelingen, auch nach einem stressigen Tag leichter abzuschalten? All diesen Fragen widmen wir uns in diesem praxisnahen Workshop mit vielen Tipps & Tricks. Bitte Stift und Block mitbringen.

Besser schlafen bei Schichtarbeit – zu jeder Zeit leistungsfähig sein

Das Arbeiten im Schichtdienst hat vielfältige Auswirkungen auf den Schlaf. Um Schlafstörungen vorzubeugen, ist es daher wichtig, einen gesunden Umgang mit der Arbeit im Schichtdienst zu erlernen. Sie erhalten Informationen über den Zusammenhang von Schicht und Schlaf sowie Tipps zur bewussten Schlafgestaltung und Methoden zur Organisation eines erholsamen Schlafs.

In Schichten essen - Tipps für den Alltag

Es ist für den Körper eine schwierige Voraussetzung, wenn er sich auf verschiedene Arbeitszeiten einstellen muss. Eine gute Mahlzeitenstruktur kann dabei hilfreich sein. Es werden Ihnen praktische Tipps für den Alltag vermittelt, denn unsere Instinkte bei Hunger leiten uns oft zu ungünstigen Alternativen. Dieser Vortrag soll eine Hilfestellung geben und die Tücken des Alltags mit einbeziehen.

TheraBand - das Fitnessgerät für die Tasche

Das Gummiband ermöglicht ein hervorragendes sanftes Rücken- und Ganzkörpertraining, bei dem auch versteckte Muskelpartien erreicht werden können. Die Muskeln von Armen, Bauch, Beinen oder Po straffen sich. Zudem verbessern die Übungen die Durchblutung der Haut. Wir beginnen mit einem Aufwärmtraining, dehnen gezielt zum Muskelaufbau und beenden den Workshop mit Entspannungsübungen.

Pilates mit dem Spin Fitter

Beim Pilates geht es um ein systematisches Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt auf Kräftigung der Bauch-, Beckenboden, Zwerchfell- und Rückenmuskulatur. Es wird ein Muskelkorsett aufgebaut, um ökonomisch und effektiv den eigenen Körper zu bewegen. In diesem Workshop werden die grundlegenden Bewegungs- und Atmungstechniken erklärt und anhand von Pilates Übungen umgesetzt. Mit dem „Spin Fitter“ kann man sich herrlich massieren, aber auch ein Ganzkörpertraining machen.

Körpersprache: Körperhaltung - Gestik - Atmung

Wir haben einen Körper, um ihn zu nutzen. Intuitive Gesten sind meist richtig. Trotzdem ist es sinnvoll zu wissen, welche Kraft eine Geste haben kann und wie Sie mit Körpersprache, Atmung und klarer Stimme unterstreichen kann, was Sie sagen möchten. Ziel ist es, eine positive Körpersprache in Beruf und Alltag zu erlernen.

Hatha Yoga

Im Hatha Yoga führen Asanas (Körperstellungen) in Verbindung mit einem kontrollierten Atemfluss zu einer intensiven Kräftigung und Dehnung des Körpers, zur Förderung des Gleichgewichtsinns sowie zu tiefer mentaler Entspannung. Eine Hatha-Yogastunde beginnt mit einer Anfangs-, endet mit einer Tiefenentspannung und einer progressiven Muskelrelaxation.

Schnupperkurs Tai Chi Quan & Qigong

Tai Chi Quan ist eine jahrhundertealte chinesische Sportart, die zu den sog. weichen oder inneren Stilen zählt. Diese Bewegungsmeditation stärkt den Körper, hilft Krankheiten zu heilen und fördert ein langes, gesundes Leben. Mit Meister Wang, der in China und Deutschland in zahlreichen Tai Chi Quan Seminaren langjährige Erfahrung gesammelt hat, können Sie Tai Chi Quan und / oder Qigong in einem Schnupperkurs kennenlernen.

Generationenmix auf der Station. Eine Chance?

Auf den Stationen und in den Abteilungen arbeiten Pflegende unterschiedlicher Generationen mit unterschiedlichen Qualifikationen, Kompetenzen und Ansichten. Die differenzierte Haltung zu Werten und der Umgang mit der zukunftsweisenden Digitalisierung bieten einen großen Raum der Möglichkeiten. Diese Möglichkeiten als eine Chance zu sehen, wird in diesem Workshop diskutiert.

Schnupperkurs Basale Stimulation

In dem Workshop wird das Konzept der Basalen Stimulation in der Pflege an Maßnahmen vorgestellt, die Bestandteil der täglichen pflegerischen Versorgung sind. Dabei steht das Entspannen und Wohlfühlen im Vordergrund. Dadurch soll das Verständnis und Interesse am Konzept geweckt werden.

Drumming 4 New Work

Aladji Touré führt Anfänger:innen und Fortgeschrittene in die Kunst des senegalesischen Djembe-Spiels ein, das helfen kann, verschüttete Fähigkeiten freizusetzen und Zugang zu ursprünglicher Lebensfreude zu gewinnen. Der Workshop findet in der Dreifaltigkeitskirche (BVB-Kirche), Flurstraße 8 in 44145 Dortmund statt.

Acryl Workshop

Entdecken Sie Ihre künstlerische Seite und tauchen Sie ein in die bunte Welt der Acrylmalerei. Hier sind die Neugierde und die Freude an Farben wichtiger als die Erfahrung. Egal, ob sie Profi sind oder zum ersten Mal einen Pinsel schwingen – hier geht es um Spaß und die Freude am Malen. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und die Farben tanzen und falls etwas „schief“ geht, dann ist es einfach abstrakte Kunst.

Gestalten eines Betonhauses inklusive Holzdach



In unserem Workshop gestalten und dekorieren Sie einen von uns gestelltes Betonhaus inklusive eines Holzdaches. Dazu stehen verschiedene Farben und Schriftzüge, Dekorationsmaterial zur individuellen Gestaltung zur Verfügung.

Make your own Kränzchen

Wir wickeln einen Blumenkranz aus Statize und Co. Dieser wird nach dem haltbarer Hingucker.



Schleierkraut „Rainbow“, Eintrocknen ein schöner