

## Workshop D

### Den unsichtbaren Mitbewohnern auf der Spur ...

Marion König, Hauswirtschaftsleiterin & Hygienebeauftragte, VIA-Integration gGmbH

Ohne diese kleinen Mitbewohner – sie heißen Mikroorganismen – ist das Leben nicht vorstellbar. Wir sind umgeben von ihnen und denken nicht daran, weil sie unsichtbar sind. Aber:

- Wer oder was sind diese Mitbewohner?
- Sind sie gefährlich?
- Wie kann ich mich vor krankmachenden Mitbewohnern schützen?

Im Workshop wollen wir gemeinsam diesen und weiteren Fragen auf den Grund gehen: wir gehen auf „Spurensuche“, lernen den richtigen Umgang mit den unsichtbaren Lebewesen und lernen ganz praktisch, wie wir uns vor Krankheiten schützen können.

**Hinweis: Es können zwei Workshops besucht werden!**

Die Veranstaltung wird im Rahmen der krankenkassenindividuellen Selbsthilfeförderung unterstützt von:



**BARMER**



**DAK**  
Gesundheit  
*Ein Leben lang*



## Veranstaltungsort

Jugendherberge Duisburg Sportpark  
Kruppstraße 9  
47055 Duisburg

## Anfahrt

Ausführliche Informationen zur Anfahrt finden Sie auf [www.lvkm-nrw.de](http://www.lvkm-nrw.de).

## Kosten

10,- Euro (inkl. Getränke und Mittagessen)  
Begleitpersonen besuchen die Veranstaltung kostenfrei.

## Anmeldung

Bitte melden Sie sich am besten direkt über unser Online-Anmeldeformular unter [www.lvkm-nrw.de](http://www.lvkm-nrw.de) an. Dort finden Sie ebenfalls ein Anmeldeformular für die Anmeldung per Post oder Fax.

**Anmeldeschluss: 09. Januar 2018**

## Kontakt

Telefon: 0211-612098  
E-Mail: [veranstaltung@lvkm-nrw.de](mailto:veranstaltung@lvkm-nrw.de)

## Veranstalter

Landesverband für Menschen mit Körper- und Mehrfachbehinderung NRW e. V.  
Brehmstraße 5-7  
40239 Düsseldorf



## „Gesund bleiben mit Behinderung“

### Seminartag „Hygiene“



**19. Januar 2018**  
**Duisburg**

## Gesund bleiben mit Behinderung

Zu einem selbstständigen Leben gehört auch die Auseinandersetzung mit der eigenen Gesundheit und deren Erhaltung: Wie ernähre ich mich gesund? Was kann ich tun, um mich ausreichend und richtig zu bewegen? Wie kann ich dafür sorgen, dass ich mich wohlfühle?

Mit diesen und ähnlichen Fragestellungen möchte sich der *lvkm nrw* im Rahmen der Seminarreihe „**Gesund bleiben mit Behinderung**“ beschäftigen. Durch themenbezogene Seminartage sollen Möglichkeiten der gesundheitlichen und pflegerischen Selbstsorge aufgezeigt werden. Darüber hinaus bieten die Veranstaltungen eine Gelegenheit, eigene Ideen für die alltägliche Umsetzung zu entwickeln und in Kontakt mit Menschen in ähnlichen Lebenslagen zu kommen.

### Themenschwerpunkt „Hygiene“

Der Seminartag der Veranstaltungsreihe mit dem Schwerpunkt „**Hygiene**“ widmet sich den Themen „Zahnhygiene“, „Körperhygiene“ und „Haushaltshygiene“.

### Zielgruppe

Der Seminartag richtet sich an Menschen mit schweren und mehrfachen Behinderungen, die ihren Alltag gesund gestalten wollen und hierzu ihr Wissen sowie ihre Kompetenzen erweitern möchten.

## Programm

09.30 Uhr **Ankommen und Anmeldung**

10.00 Uhr **Begrüßung**  
*Doro Fenner, lvkm nrw*

10.15 Uhr **Hygiene rund um Zahn und Mund**  
*Dr. Peter Schmidt,*  
Lehrstuhl und Abteilung für  
Behindertenorientierte Zahn-  
medizin, Universität Witten/  
Herdecke

10.30 Uhr **Körperhygiene und Sexualität – Sauber ist sexy!**  
*Stephanie Kösters,*  
*Jan Pellens,*  
Kultur- & SexualberaterIn

10.45 Uhr **Den unsichtbaren Mitbewohnern auf der Spur ...**  
*Marion König,*  
Hauswirtschaftsleiterin &  
Hygienebeauftragte,  
VIA-Integration gGmbH

11.00 Uhr KAFFEPAUSE

11.15 Uhr Workshop-Runde I

12.45 Uhr MITTAGSPAUSE

13.45 Uhr Workshop-Runde II

15.15 Uhr **Gemeinsam gesund bleiben**  
Zeit zum Austausch und Ver-  
netzen bei Kaffee und Kuchen

16.30 Uhr ENDE

## Programm Workshops

### Workshop A

#### Hygiene rund um Zahn und Mund

*Dr. Peter Schmidt,* Lehrstuhl und Abteilung  
für Behindertenorientierte Zahnmedizin,  
Universität Witten/Herdecke

Das Zähneputzen sollte als fester Bestandteil zu unserer täglichen Körperhygiene gehören, selbst wenn dies durch körperliche oder andere Einschränkungen erschwert wird. Einige dadurch entstehende Schwierigkeiten werden wir in diesem Workshop praxisnah besprechen. Mit Tipps und kleinen Tricks sollen Hilfestellungen angeboten werden, um auch im Mund sauber und gesund zu bleiben.

TeilnehmerInnen des Workshops werden gebeten, ihre eigenen Zahnpflegeprodukte (wie z. B. eigene Zahnbürste, Zahncreme) von zu Hause mitzubringen.

### Workshop B (Frauenrunde)

### Workshop C (Männerrunde)

#### Körperhygiene und Sexualität – Sauber ist sexy!

*Stephanie Kösters, Jan Pellens,*  
Kultur- & SexualberaterIn

Sich zu waschen und seinen Körper zu pflegen ist nicht nur gesund, sondern macht auch ein gutes Gefühl. Für uns selber und auch für andere. Denn sauber ist auch sexy. Wenn unser Körper sauber ist, werden wir nicht so schnell krank. Außerdem riechen wir dann gut.

Wie wir unseren Körper waschen und pflegen, schauen wir uns gemeinsam in diesem Workshop an. Dabei geht es auch um die Sauberkeit bei der Sexualität – vorher, dabei und danach.