

# Seminartag

## „Gesundheit“

am 02. Dezember 2017 in Dortmund

### Kurzbeschreibung Workshops

#### Workshop A

##### **3D-Druck: Wie bei SELFMADE Produkte entstehen – selbst erlebt und gemacht!**

*Hanna Linke, Dr. Bastian Pelka, SELFMADE, TU Dortmund*

In der ersten Phase des Projekts SELFMADE sind erste Produktlinien zur Teilhabe an Alltag, Freizeit, Arbeitsleben und Kommunikation entstanden. Diese werden ständig erprobt, evaluiert und weiter entwickelt. Dazu gehören Smartphone und Becherhalterungen, Hilfen zum einhändigen Buchlesen, Stäbe um Fahrstühle eigenständig zu öffnen, und, und, und. In diesem Workshop wird dazu eingeladen an der Weiterentwicklung und Erprobung dieser Produkte mitzuwirken und selbst zu drucken. Wir freuen uns zudem über jede neue Druckidee, die zu mehr Teilhabe von Menschen mit Beeinträchtigungen führt.

#### Workshop B

##### **Ein Tag mit Bewegung ist schön, weil ...**

*Christine Schierbaum, Dipl.-Motopädin*

Ein Tag mit Bewegung ist schön, weil ...

- ich selbst für meine Gesundheit sorgen kann,
- ich fit werde,
- ich gute Laune habe,
- ich Tricks lerne, wie ich viele Dinge alleine machen kann,
- ich viel Spaß mit anderen haben kann,
- und ich keine Langeweile habe.

Im Workshop werden wir uns bewegen und diese Dinge erleben.

#### Workshop C

##### **Gesund und lecker essen – das ist machbar!**

*Margarete Nowag, Ernährungstherapeutin, systemische Beraterin & Hauswirtschafterin*

Ein gesundes Essen macht zufrieden! Was heißt gesund essen für uns? Warum ist „lecker“ so wichtig? Im Workshop finden wir Antworten im Gespräch, beim Ausprobieren und Verkosten.

#### Workshop D

##### **Urlaub in Afrika und der Koffer bleibt zu Hause!**

*Marcellin Rempe-Yao, Afrikan Life®*

Die Urklänge der afrikanischen Trommeln begleiten uns auf der Reise durch Afrika. Freude, Singen und Lachen sind im Handgepäck. Gemeinsam erleben wir die wohltuenden Klänge der Trommeln für Körper, Geist und Seele. Zusammen trommeln, singen, tanzen wir und bringen Lachen und Freude in den Körper.

Gefördert im Rahmen der krankenkassenindividuellen Selbsthilfeförderung von:

