



Carina Dollberger

Fachreferentin für Kunst/Kultur, Gesundheit und Generation plus

E-Mail: c.dollberger@kbw-erding.de

Vorschläge und Ideen für Bildungsangebote in den Pfarreien

Technik im Alter

- ✓ Kurs: Internet einfach erklärt: Schritt für Schritt in die digitale Welt einsteigen (W-LAN notwendig)
- ✓ Vortrag: Der digitale Nachlass

Geistig Fit und Entspannt

- ✓ Brainwalking (Gedächtnistraining in der Natur)
- ✓ Augenspaziergang – entspannte Augen – besser sehen
- ✓ Kurs: Gedächtnistraining
- ✓ Vortrag: Geistig fit und aktiv bis ins hohe Alter
- ✓ Vortrag: Schlafstörungen – oder wie Sie wieder gut schlafen können

Gesundheitswissen

- ✓ Vortrag: Augengesundheit: was tun gegen trockene Augen? Was tun gegen Altersweitsichtigkeit?
- ✓ Vortrag: Erkältungskrankheiten naturheilkundlich behandeln
- ✓ Vortrag: Darm gesund – Mensch gesund
- ✓ Vortrag: „Sauer macht nicht immer lustig“ – Übersäuerung und der Einfluss auf den Menschen
- ✓ Vortrag: Das Mikrobiom – wie Darmbakterien uns beeinflussen
- ✓ Vortrag: Altersgerechte Ernährung
- ✓ Kinder kochen: Lass mich alleine machen, Mama!

Psychische Gesundheit

- ✓ Vortrag: Demenz
- ✓ Vortrag: Depression

Körperliches Gleichgewicht

- ✓ Workshop: Rückenbeschwerden mit einfachen Übungen lindern
- ✓ Vortrag: „Unser tägliches Gift entfernen Dir heute“ - Körper entgiften
- ✓ Vortrag: Sturzprophylaxe
- ✓ Vortrag: Selbstfürsorge

Gesund leben

- ✓ Plastikfrei leben? Das geht!
- ✓ Schokolade – selbst gemacht und fair!

Brauchtum und Tradition

- ✓ Alte Symbolik – neu entschlüsselt
Blumen – Tiere – Die Attribute der Heiligen
- ✓ Die vergessenen Wasser der Kirche
Vom Allelujawasser über das Johanniwasser bis hin zum Sebastianiwasser
- ✓ Die bayrischen drei Madln
Von vorchristlichen Quellpriesterinnen zu den drei heiligen Madln: Barbara -
Magarete – Katharina
(Weitere Ideen siehe auch Kunst und Kultur)

Kreativität und Naturverbundenheit

- ✓ Kräuterwanderung
- ✓ Kreative Umweltbildung
- ✓ Kreativkurse