

# FORTBILDUNG

## 3.2 Praxis der Männergesundheitsförderung



### Referentinnen und Referenten:

**Tina Noce Felton, Barbara Göger, Matthias Ingenhoff, Gunter Neubauer**

### Wie werden Angebote der Gesundheitsförderung und -bildung für Männer attraktiv?

Dass es Männern in Baden-Württemberg insgesamt recht gut geht, hat zuletzt der 2015 veröffentlichte Jungen- und Männergesundheitsbericht des Landes gezeigt. Dennoch gibt es deutliche Unterschiede im Gesundheitsstatus (z.B. regional oder zwischen Arm und Reich) sowie in der Lebenserwartung zwischen Männern (79,4 Jahre) und Frauen (83,9 Jahre). So gesehen gibt es noch einigen Spielraum zur Verbesserung der Männergesundheit.

Dass es dieser Verbesserung sehr zugutekommt, wenn Einrichtungen im gesamten Bereich der Gesundheitsförderung und Gesundheitsbildung interessante und aktivierende Angebote für Männer machen – das versteht sich eigentlich von selbst.

Doch was interessiert Männer beim Thema Gesundheit? Wie kann man sie erreichen und zur Teilnahme an den unterschiedlichsten Angeboten gewinnen?

Das Seminar geht diesen Fragen nach in einer Mischung aus Information und Erlebnis. Dabei werden gute Ansätze einer männerbezogenen Gesundheitsförderung und -bildung beispielhaft erfahrbar.

### Zielgruppe:

- (männliche) Fachkräfte in der Männerarbeit, Männerbildung, Gesundheitsförderung, Familienbildung, Erwachsenenbildung
- Interessierte und freiwillig Engagierte
- Teilnahme-Plätze werden geschlechterparitätisch vergeben.

*Das Seminar ist eine Kooperationsveranstaltung von*



Evangelische Erwachsenen- und  
Familienbildung in Württemberg (EAEW)



Männerarbeit der Diözese  
Rottenburg-Stuttgart



komm b-w



*Es wird unterstützt vom vhs-Verband Baden-Württemberg.*

<b>Termin:</b>	Mittwoch 25. Oktober 2017, 9.30 - 17.00 Uhr
<b>Anmeldung bis:</b>	Mittwoch, 4. Oktober 2017
<b>Fortbildungsort:</b>	Tübingen; AOK-Gesundheitszentrum, Hegelstraße 5/1 – direkt am Tübinger Hauptbahnhof gelegen
<b>Kosten:</b>	25 €
<b>Organisation:</b>	Katina Tietke, LEF-Geschäftsstelle
<b>Kontakt:</b>	0711/229 363 467   K.Tietke@EAEW.de

# Fortbildung „Praxis der Männergesundheitsförderung“ am 25.10.2017

## Programm

<b>Zeit</b>	<b>Inhalt / Thema</b>
09:00	<i>Ankommen, Kaffee</i>
09:30	<ul style="list-style-type: none"><li>• Begrüßung, Einführung und aktivierendes Kennenlernen</li><li>• strukturierter Austausch zum Thema und zu den eigenen Erfahrungen mit Männergesundheitsförderung und -bildung</li></ul>
10:15	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Grundlegung: Wie geht es den Männern? Und wie steht es um die Männergesundheitsförderung und -bildung in Baden-Württemberg?</b> Impuls zum Männergesundheitsbericht Baden-Württemberg 2015 und zu aktuellen Studien, Veröffentlichungen, Praxisansätzen <i>Gunter Neubauer, SOWIT Tübingen (Mit-Autor des Berichts)</i></li><li>• Diskussion, Ableitungen für die Praxis</li></ul>
11:00	<i>Pause</i>
11:15	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Praxisratgeber: „Eat and Live. Tipps für den Mann“</b> Basics der gesunden, genussvollen Ernährung <i>Tina Noce Felton, Ernährungsberatung, Mössingen (Autorin des Ratgebers)</i></li><li>• im Anschluss: zusammen das Mittagessen zubereiten</li></ul>
12:15	<i>Gemeinsames Mittagessen</i>
13:00	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Endlich erlaubt: Einladung zum Büroschlaf</b> Entspannungsangebot zur Umsetzung im Arbeitsalltag <i>Barbara Göger, Eutonie-Pädagogin, Tübingen</i></li></ul>
13:30	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>(K)ein Thema? Sexualität von Männern. Das Wichtigste aus dem Männergesundheitsbericht 2017</b> Impuls und Austausch zur Bedeutung der Sexualität für die Männergesundheit <i>Gunter Neubauer, SOWIT Tübingen (Mit-Autor des Berichts)</i></li></ul>
14:30	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Einführung in das Rücken-Gerätetraining im AOK-Gesundheitszentrum / Rückenstudio</b> Anleitung, Trainingsgeräte ausprobieren, Austauschrunde <i>Matthias Ingenhoff, AOK-Gesundheitszentrum Tübingen</i></li></ul>
15:45	<i>Spaziergang zur Stocherkahnanlegestelle</i>
16:00	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Abschluss: Stocherkahnfahrt auf dem Neckar</b> Getränke und Snacks, Auswertung, informelle Gespräche</li></ul>
Ca. 17:00	<i>Ende</i>