

■ Ort

Haus Friesenhof,
Caritas-Gästehaus auf Norderney

■ Termin

3.-6. November 2022
Anreisetag/Einchecken: 16 Uhr
Abreisetag/Auschecken: bis 10 Uhr

■ Kosten

Bitte anfragen! (inklusive Übernachtung und Vollverpflegung)
zzgl. Kosten für Anfahrt, Fähre u. Kurtaxe
Hinweis: Teilnehmer, die sich später als acht Wochen vor Beginn der Maßnahme abmelden, müssen die Stornogebühren selbst tragen. Es sei denn, wir finden einen Nachrücker von der Warteliste. Wir empfehlen deshalb gegebenenfalls eine Reiserücktrittversicherung abzuschließen.

■ Leitung

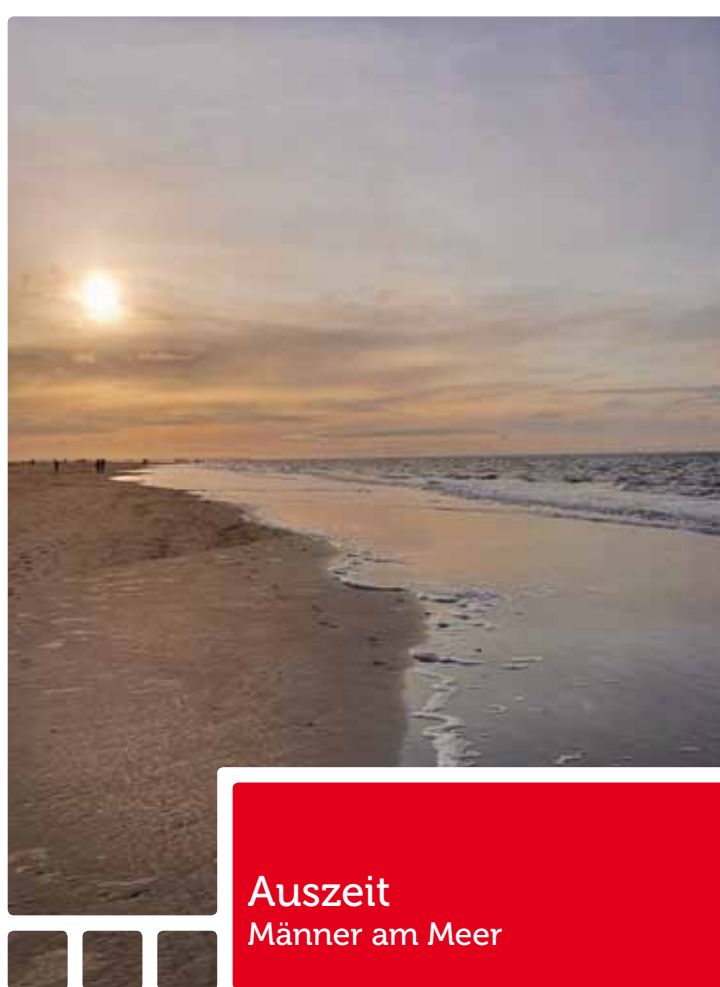
- Werner Oenning, Männerberater
SKM – Katholischer Verein für soziale Dienste
in Osnabrück e.V., 0151 43122389
- Martin Walbaum, Männerseelsorger
Diözese im Bistum Osnabrück, 0151 44828971

■ Veranstalter

- SKM – Katholischer Verein für soziale Dienste
in Osnabrück e.V.
in Kooperation mit der
- Männerseelsorge im Bistum Osnabrück

■ Anmeldung

SKM – Kath. Verein für soziale Dienste in
Osnabrück e.V.
Johannisstraße 24, 49074 Osnabrück
0541 20511397
maennerberatung@skm-osnabrueck.de



Auszeit
Männer am Meer


Bistum
Osnabrück



Katholischer Verein
für soziale Dienste
in Osnabrück e.V.



Männer am Meer

Am 3. November wird traditionell der Aktionstag zur Männergesundheit begangen. Dieser soll das Bewusstsein der Männer für diese Thematik schärfen. Mit der „Auszeit – Männer am Meer“ möchten wir Männer sensibilisieren, sich mit Gesundheitsfragen und Gesundheitsprophylaxe sowie den eigenen Risiko- und Schutzfaktoren auseinanderzusetzen.

In einer angenehmen und entspannten Atmosphäre wollen wir Männern Anregungen und Impulse für eine aktive Selbstfürsorge geben. Dieses soll durch Gesprächs- und Reflexionsimpulse, durch das Entwickeln von Strategien oder durch Erproben von Übungen zur Entspannung und Stressbewältigung geschehen.

Themen sind beispielsweise:

- Gesundheit und Krankheit sowie Risiko- und Schutzfaktoren
- Eine Frage der Haltung - Selbstfürsorge und Verantwortung
- Vereinbarkeit von Beruf, Familie und eigenen Bedürfnissen
- Gesundheitsprophylaxe - realistische und erreichbare Ziele setzen
- Den Alltag entschleunigen - vom richtigen Umgang mit Belastungen, Stress und Burnout
- Die richtige Balance finden – Ernährung und Bewegung

Männergesundheit fördern

Männer achten weniger auf den eigenen Gesundheitszustand und nehmen seltener Angebote zur Gesundheitsförderung wahr.

Traditionelle Männerrollen verhindern eher eine Achtsamkeit und Aufmerksamkeit für den eigenen Körper oder die Psyche. Das begünstigt die Bereitschaft, Risiken einzugehen, etwa durch ungesunde Ernährung, riskantem Alkoholkonsum oder Mangel an Bewegung. Übermäßiger Stress und Leistungsdruck oder etwa Krisen in der Familie und im Beruf können zu psychischen Belastungen, Burnout und Depressionen führen.

Zur Steigerung der männlichen Lebenserwartung ist deshalb ein gesundheitsförderlicher Lebensstil mit körperlicher Bewegung, ausgewogener Ernährung und angemessener Stressbewältigung wichtig.

