Erasmus+-Projekt

Vorträge und Workshop 2023/24

I. Mittwoch, 08. November 2023, 19:00 Uhr in der Aula des THG

Vortrag: „Dich selbst und unseren Planeten gesund halten – so geht gesunde und nachhaltige Ernährung *in* der Schule.“

Die richtige Ernährung ist eine der wichtigen Säulen unserer Gesundheit. Hier läuft leider einiges schief, weshalb Erwachsenenerkrankungen wie Diabetes mellitus, Bluthochdruck und die Fettlebererkrankung auch mehr und mehr bei Kindern und Jugendlichen auftreten. Was gesunde Ernährung überhaupt ist, und wie Du sie im Schulalltag umsetzen kannst, werde ich Dir in meinem Vortrag erzählen. Da gesunde Ernährung auch oft nachhaltiger ist, kannst Du 2 Fliegen mit einer Klappe schlagen und nicht nur Dich, sondern auch Deinen Planeten gesund halten.

Dr. med. Bettina Seiberlich
Fachärztin für Innere Medizin und Allgemeinmedizin, Ernährungsmedizinerin

II. Montag, 27. November 2023, 19:00 in der Aula des THG

Vortrag: „Das gute Leben / das Gute leben“

Die täglichen Anforderungen in Schule, Alltag und Beruf steigen, der Druck nimmt zu, und alles soll immer schneller gehen ... Wie können unsere Kinder und wir langfristig gesund und glücklich bleiben? Die Positive Psychologie, ein neues Gebiet der wissenschaftlichen Psychologie, erforscht die Bedingungen, die uns helfen, glücklich zu leben und zu arbeiten. In diesem Vortrag erhalten Sie Einblicke, wie Sie im alltäglichen Leben glücklicher zu werden und es auch zu bleiben? Wie können einfache Aktivitäten unsere persönliche Lebenszufriedenheit erhöhen? Die Positive Psychologie zeigt alltagstaugliche Wege auf, wie wir kleine Veränderungen nachhaltig in unseren Alltag integrieren können, und unterstützt uns so bei der persönlichen Burnout-Vorbeugung. In diesem Vortrag lernen Sie wesentliche Grundlagen der Positiven Psychologie kennen. In kurzen und praxisorientierten Übungen können Sie konkrete praktische Anregungen für die persönliche Anwendung in Alltag und Beruf mitnehmen.

Veronika Plank,
Psychologin

III. Montag, 29. Januar 2024, 14-18 Uhr in der Aula des THG

Vortrag und Workshop: "Eine Rohstoffexpedition: Was ist da drin - woher - wohin? Den Lebenszyklus eines Laptops „auseinandergenommen“.

Das Volumen an Elektro- und Elektronikaltgeräten steigt weltweit rasant an. Einerseits hat das selbstverständlich viele Vorteile, andererseits wachsen damit aber auch die Müllberge und damit die Verantwortung von herstellenden Unternehmen und uns Nutzer*innen. Aber was steckt eigentlich in diesen Geräten drin? Woher kommen die Rohstoffe, wie werden sie abgebaut, wie lange nutzen wir die Geräte und was passiert mit ihnen, wenn sie nicht mehr funktionieren? Diesen Fragen wollen wir auf einer gemeinsamen Rohstoffexpedition nachgehen und dabei nicht nur darüber sprechen, sondern auch gemeinsam einen Blick in ein Gerät werfen. Denn nur so bekommen wir ein Gefühl für Umweltrisiken, sachgemäßes Recycling und die wirtschaftliche Fragestellungen, die damit verbunden sind...

Dipl.-Volkswirt Tobias Schleicher
Bereich Produkte und Stoffströme | Senior Researcher, Öko-Institut e.V. Freiburg

Anmeldung für Workshop um ca. 15:00 (für Erwachsene und Schüler*innen ab Klasse 10) erforderlich.

IV. Dienstag, 27. Februar 2024, 19:00 in der Aula des THG

Vortrag: „Unverpackt und unbeschwert: ein Leben ohne Kühlschrank und Verpackungsmüll“.

Vegan, Vegetarisch, Fleisch essen - aber nur einmal pro Woche? Unsere Ernährung ist Teil unseres Alltags. Manche machen sich mehr, manche weniger Gedanken. Ein Normal oder Richtig gibt es nicht und nicht selten wird dieses Thema emotional diskutiert.
Wichtig ist, dass man "sein Normal" niemandem aufzwingen möchte und gleichzeitig offen für das "andere Normal" von unseren Mitmenschen ist. Wie so ein "anderes Normal" aussehen kann, erzählt Lorenzo Oschwald in seinem Vortrag.
Er lebt vegan, ohne Kühlschrank und kauft keine Lebensmittel ein, die in Einwegverpackung verpackt sind. *Zero Waste* nennt man das. Welche Vorteile so ein Lebensstil mit sich bringt und ob ihm die Umstellung schwer gefallen ist, erfahren Sie/ erfahrt ihr in diesem Vortrag.

Lorenzo Oschwald,
ehemaliger THG-Schüler, Mitbetreiber Unverpacktladen „Glück im Glas“ Schopfheim