

Bildung
baut
Brücken



PROGRAMM

Wintersemester
2023/24

unitogether.uni-graz.at





UNItogether-Veranstaltung, Jänner 2023

Foto: Zentrum für Weiterbildung

Vorwort

Glück ist ein vielschichtiger Begriff, der oft verwendet wird, um positive Gefühle für etwas auszudrücken. Wir sagen, wir sind glücklich, wenn wir mit unserem Leben rundum zufrieden sind: Wir sind gesund, gehen einer erfüllenden Tätigkeit nach, pflegen gute soziale Beziehungen. Alles passt. Manchmal ist das Glück aber „ein Vogel“ – dann braucht es eben auch eine „Portion Glück“, damit es nicht gleich wieder davonfliegt.

Im Studienjahr 2023/24 der **UNtogether** machen wir uns auf die Suche nach dem Glück in all seinen Facetten.

Die Veranstaltungsthemen kreisen zum Beispiel um folgende Fragen: Was braucht es zum „Bienen-Glück“ in der Stadt?

Was macht Menschen glücklich und erhält sie gesund? Macht Essen glücklich? Wie kann Kreativität unser Wohlbefinden im Alltag steigern? Liegt das Glück im Weltraum?

Insgesamt finden acht Veranstaltungen statt – jeweils zwei davon bei folgenden Einrichtungen: Die Elisabethinen, Jugend am Werk, LebensGroß (vormals: Lebenshilfe) und VinziWerke

Wir freuen uns auf ein interessantes und anregendes gemeinsames Studienjahr mit Ihnen!

Ihr Team der **UNtogether**

OKTOBER

Eröffnung
des
Studienjahres

Vortrag

„Bienen-Glück in der Stadt?“

- **Mi, 18.10.2023 • 18 Uhr** • Mag. Dr. **Robert Brodschneider**, Institut für Biologie, Universität Graz • **Jugend am Werk**, Gürtelturmplatz 1/7. Stock, 8020 Graz • Erreichbarkeit mit öffentlichen Verkehrsmitteln: Buslinien 31, 32, 33 (Lissagasse), 52 (Gürtelturmplatz)
- **Anmeldung bis Mo, 16.10.2023:** Christine Bramerdorfer, Tel: 050/7900-1165 oder inbildung@jaw.or.at

Ist die Stadt ein Lebensraum für Bienen? Zur Beantwortung dieser Frage muss man zunächst unterscheiden, von welchen Bienen man spricht. Die allseits bekannte Honigbiene ist nur eine von 700 in Österreich lebenden Bienenarten. Sie ist eine mit unterschiedlichen Lebensräumen gut zurechtkommende Generalistin; durch Stadtimkerei ist sie seit Jahrzehnten auch in urbanen Lebensräumen zuhause. Städte sind aber durch Parks und Gärten auch Heimat von zahlreichen Wildbienenarten. Welche Ansprüche diese an Lebensräume haben und wie eine Stadt bienenfreundlich gestaltet werden kann, wird in diesem Vortrag diskutiert.

Außerdem werfen wir einen Blick in das Jahresprogramm der UNItgether und stimmen uns auf den Beginn des Studienjahres ein.

NOVEMBER

Vortrag

Brainfood: Glücklich durch gesunde Ernährung

• **Mi, 15.11.2023** • **18 Uhr** • Assoz.-Prof. Dr. **Sandra Holasek**, Leiterin der Forschungseinheit „Ernährung und Stoffwechsel“, Lehrstuhl für Immunologie, Medizinische Universität Graz • **Krankenhaus der Elisabethinen**, Vortragssaal, Elisabethinergasse 14/1. Stock, 8020 Graz • **Erreichbarkeit mit öffentlichen Verkehrsmitteln**: Buslinie 31, 32, 33, 40 (Elisabethinergasse), Straßenbahnlinie 1, 4, 6, 7 (Roseggerhaus) • **Anmeldung bis Mo, 13.11.2023**: Stefan Magerl, Tel: 0316/7063-6456 oder kommunikation@elisabethinen.at

Nicht nur Schokolade macht uns glücklich! Unsere Ernährungsweise gibt den Takt des Alltags vor. Die Zeit für eine Mahlzeit fehlt immer öfter und drängt uns in den Konsum von Fast Food. Das Glückspotential gesunder Lebensmittel und guter Esskultur gilt es wieder neu zu entdecken – durch bewusstes Einkaufen, Kochen und Genießen.

DEZEMBER

Kurzworkshop und Verkostung

Glück geht durch den Magen! Genuss und Gesundheit aus der mittelalterlichen Herrschaftsküche

• **Mi, 13.12.2023** • **16 Uhr** • Priv.-Doz. Mag. Dr. **Andrea Hofmeister**, Institut für Germanistik, Universität Graz • **VinziWerke**, Pfarrsaal St. Vinzenz, Vinzenzgasse 42, 8020 Graz • Erreichbarkeit mit öffentlichen Verkehrsmitteln: Buslinien 65/65a (Bodenfeldgasse), 62 (Bildungscampus Algersdorf), Straßenbahnlinie 1 (Vinzenzgasse) • **Limitierte Plätze. Anmeldung bis Mo, 11.12.2023:** Elisabeth Regula, Tel: 0316/58 58 00 oder vinzihaus@vinzi.at

In einer Zeit, in der sich ein Großteil der Bevölkerung nicht immer satt essen konnte, zelebrierte die oberste Gesellschaftsschicht ihre Ernährung nach den Regeln der Viersäftelehre. Diese bildete seit der Antike bis weit in die Neuzeit hinein die Grundlage der Medizin. Dass gesundes Essen zum Genusserlebnis wurde, dafür sorgten kreative Hofköche. Ihre handschriftlich überlieferten Rezepte wurden an der Universität Graz erforscht und gemeinsam mit dem Universitätsverein KuliMa (<http://kulinarisches-mittelalter.org/>) praktisch erprobt: Dabei zeigte sich, dass sich manche gegenwärtige Ernährungstrends mit mittelalterlichen Speisegewohnheiten decken! Dieser Kurzworkshop bietet Gelegenheit zum gemeinsamen Zubereiten von mittelalterlichen Speisen und deren Verkostung.

JÄNNER

Vortrag

Zufriedenheit und Glück

• **Mi, 17.1.2024** • **18 Uhr** • Prim. Univ.-Prof. DDr. **Michael Lehofer**, Ärztlicher Direktor des LKH Graz II und Leiter der Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie 1 • **LebensGroß**, Conrad-von-Hötzendorf-Straße 37a/2. Stock, 8010 Graz • Erreichbarkeit mit öffentlichen Verkehrsmitteln: Straßenbahnlinien 4, 5 (Steyrergasse) • **Anmeldung bis Mo, 15.1.2024:** Christina Pichler, Tel: 0676/84 71 55 718 oder lebenslernen@lebensgross.at

Zufriedenheit wird überbewertet, Unzufriedenheit unterbewertet. Man ist zufrieden, wenn man Herausforderungen im Leben bewältigt hat. Dieser Zustand ist deshalb auf Dauer erstaunlicherweise unbefriedigend, weil wir nur durch Problemlösungen die wunderbare Erfahrung von Selbstwirksamkeit machen können. Glück hingegen ist ein Zustand der Selbstvergessenheit, der einem die interessante Erfahrung ermöglicht, dass man immer dann, wenn man glücklich ist, im Leben so präsent ist wie sonst nie.

Was ist die **UNIttogether** – Bildung baut Brücken?

Mit dem Bildungsprogramm
UNIttogether – Bildung baut Brücken
wollen wir wissenschaftliche Inhalte
verständlich vermitteln:

Was, wie und warum wird geforscht?
Welche Bedeutung hat Wissenschaft in
unserer Gesellschaft? Und auf welche
Weise hängen wissenschaftliche
Erkenntnisse mit unserem Lebensalltag
zusammen?

Wir laden Sie ein, im Austausch mit
Forschern/Forscherinnen, Experten/
Expertinnen und anderen Teilnehmenden
auf Erkundung zu gehen.

Für wen? Die **UNIttogether** ist allen
Interessierten zugänglich. Es sind keine
Vorkenntnisse erforderlich, allein das
Interesse zählt. Alle Veranstaltungen sind
kostenfrei.

Kooperationspartner:innen



die
elisabethinen

lernen & leben



LebensGroß

UNIVERSITÄT GRAZ



Bildung
baut
Brücken



PROGRAMM

**Sommersemester
2024**

unitogether.uni-graz.at





UNItogether-Veranstaltung, Jänner 2023
Foto: Zentrum für Weiterbildung

MÄRZ

Vortrag

Kreative Wege zum Glück – wie Einfallsreichtum unser Wohlbefinden fördert

• **Mi, 13.3.2024** • **18 Uhr** • Mag. Dr. **Corinna Perchtold-Stefan**, Institut für Psychologie, Universität Graz • **Jugend am Werk**, Gürtelturmplatz 1/7. Stock, 8020 Graz • Erreichbarkeit mit öffentlichen Verkehrsmitteln: Buslinien 31, 32, 33 (Lissagasse), 52 (Gürtelturmplatz)
• **Anmeldung bis Mo, 11.3.2024:** Christine Bramerdorfer, Tel: 050/ 7900-1165 oder inbildung@jaw.or.at

Kreativität muss nicht immer mit einer großen künstlerischen Leistung oder einer bahnbrechenden Erfindung einhergehen. Wir alle setzen im kleineren Rahmen Kreativität im Alltag ein, um neue Perspektiven auf Probleme zu erhalten oder um unerwartete Herausforderungen zu meistern, besonders dann, wenn unsere Standardstrategien (Konfrontation? Ablenkung? „Kopf in den Sand“?) nicht funktionieren. Aber wie kann man kreativ mit Emotionen umgehen? Und lässt sich diese Fähigkeit auch trainieren? In diesem Vortrag werden u.a. das Konzept der einfallsreichen kognitiven Umbewertung von Ärger und Angst und die Grundlagen emotionaler Kreativität im Gehirn erklärt. Außerdem wird gezeigt, wie kurze Kreativitätstrainings dabei helfen können, Wohlbefinden im Alltag zu steigern.

APRIL

Workshop

Auf der Suche nach Glück

• **Mi, 17.4.2024** • **17 Uhr** • Univ.-Prof. DDr. **Reinhold Esterbauer**, Institut für Philosophie an der Katholisch-Theologischen Fakultät, Universität Graz • **LebensGroß**, Anzengruber-gasse 6-8/1. Stock, 8010 Graz • **Erreichbarkeit mit öffentlichen Verkehrsmitteln:** Straßenbahnlinien 4, 5 (Finanzamt oder Steyrergasse) • **Limitierte Plätze. Anmeldung bis Mo 15.4.2024:** Christina Pichler, Tel: 0676/84 71 55 718 oder lebenslernen@lebensgross.at

Alle Menschen suchen nach Glück und möchten ein gutes und glückliches Leben führen. Doch einerseits weiß niemand ganz genau, worin es besteht, und andererseits ist Glück oft nur von kurzer Dauer. Im Workshop werden wir versuchen, darüber nachzudenken, was Glück ist und wie man es bestimmen könnte. Verschiedene Vorstellungen sollen erörtert und gemeinsam diskutiert werden. Auch wenn wir nach der Veranstaltung nicht glücklicher sein werden als vorher, so sollte doch klarer geworden sein, warum Glück vielschichtig ist und es keine einfachen Rezepte dafür gibt, glücklich zu werden.

MAI

Vortrag

Was macht Menschen glücklich und erhält sie gesund?

• **Mi, 15.5.2024 • 18 Uhr** • Dr. **Martin Sprenger**, MD, MPH, Leiter des Universitätslehrgangs „Public Health“, Medizinische Universität Graz • **Krankenhaus der Elisabethinen**, Standort II, Vortragssaal, Bergstraße 27, 8020 Graz • **Erreichbarkeit mit öffentlichen Verkehrsmitteln:** Buslinie 62 (Göstingerstraße/UKH), Straßenbahnlinie 1 (Alt-Eggenberg)
• **Anmeldung bis Mo, 13.5.2024:** Stefan Magerl, Tel: 0316/7063-6456 oder kommunikation@elisabethinen.at

Gesundheit ist für alle Menschen ein hohes Gut. Aber was ist Gesundheit eigentlich genau und was bedingt ein langes Leben in guter Gesundheit? In dieser Veranstaltung wollen wir versuchen, den Begriff „Gesundheit“ gemeinsam zu definieren. Wir werden darüber nachdenken, welche Faktoren für unsere Gesundheit verantwortlich sind und wie es uns gelingen könnte, ein langes glückliches Leben bei guter Gesundheit zu verbringen.

JUNI

Abschluss
des
Studienjahres

Vortrag

Liegt das „Glück“ im Weltraum?

• **Mi, 5.6.2024** • **18 Uhr** • Mag. **Anita Rinner**, Lehrbeauftragte für Weltraumrecht und Weltraumpolitik, Universität Graz • **VinziWerke**, Pfarrsaal St. Vinzenz, Vinzenzgasse 42, 8020 Graz • **Erreichbarkeit mit öffentlichen Verkehrsmitteln:** Buslinien 65/65a (Bodenfeldgasse), 62 (Bildungscampus Algersdorf), Straßenbahnlinie 1 (Vinzenzgasse) • **Anmeldung bis Mo, 3.6.2024:** Elisabeth Regula, Tel: 0316/58 58 00 oder vinzihaus@vinzi.at

Die Erforschung und Nutzung des Weltraums nimmt immer mehr an Fahrt auf. Dabei begleiten uns bereits jetzt raumfahrtbasierte Anwendungen, insbesondere aus den Bereichen der Satellitennavigation und -kommunikation. Vor allem die Erdbeobachtung stellt ein zentrales Hilfsmittel bei der Erforschung und Bekämpfung des Klimawandels sowie der Vorhersage von Naturgefahren dar. Die Vorstellung, dass wir in Zukunft auch im Weltall über längere Zeit (über)leben können, mag verlockend sein; deren Umsetzung ist jedoch bislang von zahlreichen Herausforderungen geprägt. Die Kenntnisse, die die Wissenschaft im Rahmen der Erforschung des Weltalls sowie auch durch die bemannte Raumfahrt gewinnt, haben einen großen Mehrwert für das Leben auf der Erde.

Nach dem Vortrag lassen wir in gemütlicher Atmosphäre das Studienjahr ausklingen.

Was ist bei der Anmeldung zu beachten?

Aus organisatorischen Gründen ist eine Anmeldung erwünscht. Im Falle limitierter Plätze zählt die Reihenfolge der Anmeldungen.

Die Kooperationspartner:innen sind für die Organisation jener Veranstaltungen verantwortlich, die bei ihnen vor Ort durchgeführt werden.

Bitte wenden Sie sich daher an die jeweilige Einrichtung und melden Sie sich dort für die Veranstaltung(en) an.

Die Kontaktpersonen sind bei den einzelnen Terminen angeführt.

Programmleitung / Information:

Mag. Mag. Claudia Wankhammer

Tel: 0316/ 380-1104

E-Mail: uni-together@uni-graz.at

Projektentwicklung:

Mag. Dr. Andrea Waxenegger

Mag. Dr. Marcus Ludescher

Mag. Mag. Claudia Wankhammer

Wissenschaftliches Leitungsteam:

Univ.-Prof. DDr. Reinhold Esterbauer

Mag. Dr. Marcus Ludescher

Univ.-Prof. Mag. Dr. Anita Ziegerhofer

Impressum:

Für den Inhalt verantwortlich: Zentrum für Weiterbildung der Universität Graz © 2023 | zfw.uni-graz.at

- Büro/Office: Elisabethstraße 27/Erdgeschoß, 8010 Graz | Tel: 0316/380-1104
- Post: Universitätsplatz 3, 8010 Graz
- Gestaltung, Satz & Layout: Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit, Universität Graz
- Druck: Gedruckt auf Impact Climate Paper in der Druckerei Druckhaus Thalerhof