



Rundbrief Gesundheitsförderung

Ausgabe Frühjahr 2023

Liebe Leserin, lieber Leser,

die vergangenen Jahre haben uns alle vor große Herausforderungen gestellt. Die Krisen unsere Zeit haben uns nicht nur vor Augen geführt, welch hohes Gut unsere Gesundheit ist. Sie haben uns auch gezeigt, dass wir Ihnen gesund, gestärkt und gemeinsam entgegenzutreten müssen. Dabei werden präventive Angebote in der Gesundheitsförderung auch in Zukunft eine wichtige Rolle einnehmen. Der Ortenaukreis bietet bereits heute eine Vielzahl an Angeboten. All jenen, die sich in den vergangenen Jahren für die Gesundheitsförderung engagiert haben, gilt mein Dank als neuer Leiter des Amtes für Soziale und Psychologische Dienste. Ich freue mich, auf diesem Fundament an verantwortlicher Stelle die Gesundheitsförderung im Ortenaukreis mitgestalten zu können.

Die dynamischen Veränderungen unserer Zeit fordern auch von uns immer wieder neue Ideen, Antworten und Entwicklungen und so freuen wir uns, Ihnen in diesem Rundbrief von einigen Veränderungen und Neuerungen berichten zu können.

Seit Februar gibt es von der Vernetzungsstelle für Bürgerschaftliches Engagement eine neu gestaltete Webseite Ortenau-engagiert.de, um die digitale Vernetzung weiter voranzubringen. Der Ortenaukreis ist zudem als Modellregion im Projekt „Gesund und digital im ländlichen Raum“ engagiert. Gerade in einem flächengroßen Landkreis stellt die gesundheitliche Versorgung, insbesondere für ältere Menschen, eine große Herausforderung dar. In der Digitalisierung liegt auch hier eine große Chance zur weiteren Entwicklung.

Ob Kinderarmut, seelische Gesundheit oder gesundes Älterwerden, Gesundheitsförderung ist in vielen Bereichen unseres Lebens ein wichtiger Bestandteil. So beschäftigt sich die nun bereits vierte Plenumsveranstaltung der KGK mit dem Thema „Klimawandel und Gesundheit – Perspektive Zukunft“.

Gesundheit ist ein hohes Gut. Ich freue mich darauf, mit Ihnen gemeinsam daran zu arbeiten, die Gesundheit aller Ortenauer Bürgerinnen und Bürger zu stärken und bestmöglich zu fördern.

Herzliche Grüße

Moritz Schulz



Moritz Schulz, Psychologe (M.Sc.)
Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut(VT)
Amtsleiter Soziale und Psychologische Dienste
Leiter Frühe Hilfen und PNO Ortenaukreis

Inhalt:

Bürgerschaftliches Engagement / Selbsthilfe	2
Gesund und digital im ländlichen Raum	4
Kommunale Gesundheitskonferenz	6
Kooperationspartner/-innen	7
Volkshochschulen	11

Neues Aussehen der Internetpräsenz für ehrenamtliche Fortbildungen im Ortenaukreis

Seit 2014 bietet der Ortenaukreis für ehrenamtlich engagierte Menschen die kostenfreie Fortbildungsreihe „Engagement braucht Wissen“ an. Bislang konnten sich Engagierte per Telefon und E-Mail für die Fortbildungen anmelden. Ab Februar gibt es von der Vernetzungsstelle für Bürgerschaftliches Engagement eine neue Webseite.



Für eine bessere Benutzerfreundlichkeit wird das Anmeldesystem mit einem digitalen Zugang erweitert. Veranstaltungen können auf diesem Weg zukünftig direkt auf der Webseite gebucht werden. Marco Schwind, Ansprechpartner der Vernetzungsstelle, macht auf weitere Vorteile aufmerksam:

„In Zukunft können Vereine die Webseite nutzen, um Ihre Informationen zu teilen. Durch eine wöchentliche Aktualität wird die Attraktivität erhöht, die Homepage öfters zu besuchen und die Angebote noch weiter zu streuen.“



Marco Schwind und Jana Schillinger beim Testen der neuen Webseite www.ortenau-engagiert.de

Seit acht Jahren ist die Webseite der Vernetzungsstelle Bürgerschaftliches Engagement beim Landratsamt Ortenaukreis bereits im Internet abrufbar. Seitdem hat sie sich als Wegweiser für sozial engagierte Menschen im Kreis etabliert. Nun wurde sie im letzten Jahr neugestaltet und ist ab sofort online. *„Dieses Jahr bieten wir mit 21 Fortbildungen so viele Veranstaltungen wie noch nie an“*, freut sich Ehrenamtskoordinator Schwind. Davon werden fünf Fortbildungen online stattfinden. Damit möchte die Vernetzungsstelle dem Wunsch der Engagierten entgegenkommen, ortsunabhängig und inklusiv an den Fortbildungen teilzunehmen. Durch das digitale Format sparen sich viele Ehrenamtliche längere Fahrtstrecken, die aufgrund der Größe des Landkreises oftmals zu bewältigen sind. *„Unser Hauptaugenmerk wird dennoch auf den bestehenden Kooperationen mit den Volkshochschulen liegen, deren Räumlichkeiten wir nutzen können“*, ergänzt Schwind das breit aufgestellte Angebot.

Alle Fortbildungen und weitere Informationen zum Bürgerschaftlichen Engagement finden sich auf: <https://www.ortenau-engagiert.de>

Junge Menschen für ein Ehrenamt gewinnen

Am 19. April startet im Ortenaukreis das Pilotprojekt **M^{hoch3} – Mach mal mit.**

Die Vernetzungsstelle für Bürgerschaftliches Engagement und der Stadtjugendring Kehl möchten das freiwillige Engagement in Vereinen wieder attraktiver machen.



M^{hoch3} Mach Mal Mit!

Das Projekt hat zum Ziel, neuen Nachwuchs in die Vereine zu bekommen. Das Projekt richtet sich an alle Organisationen aus Kehl, Rheinau und Willstätt, die sich bürgerschaftlich engagieren. Es werden für die Vereine kostenfreie Fortbildungen angeboten, in denen kreative Wege gefunden werden, attraktive Angebote für junge Menschen zu entwickeln. Dafür werden die Teilnehmenden zu „Jugend-Mentoren“ ausgebildet.

Nach der erfolgreichen Qualifikation wird dann ein gemeinsamer Inspirationstag geplant und veranstaltet. An diesem Tag treffen sich junge Menschen mit den Mentoren und beschließen kleine Engagement-Vereinbarungen. Damit soll ein erster Baustein gelegt werden, junge Menschen mit einem Engagement bekannt zu machen.

„Mach Mal Mit“ wird am 19. April 2023 ab 18 Uhr im Kulturcafé Kehl vorgestellt.

Interessierte können sich über folgende Webseiten digital anmelden

<https://www.sjr-kehl.de>

<https://www.ortenau-engagiert.de>

Eine Anmeldung ist auch per Flyer im Rathaus/Bürgerbüro Freistett möglich.

Finanziert wird das Projekt aus Landesmitteln, die der Landtag von Baden-Württemberg beschlossen hat.



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR SOZIALES, GESUNDHEIT UND INTEGRATION

Freitag | 12. Mai 2023 | 15:00 - 18:30 | Badstraße 20 | Offenburg



KRISENFEST DANK ENGAGEMENT – EHRENAMT ALS ANKER

Was können wir aus den Krisen der Vergangenheit lernen? Gemeinsam erörtern wir im kommenden BE-Forum, wie eine starke Bürgergesellschaft im Spannungsfeld von Politik, Verwaltung und Wirtschaft aussehen kann. Sie haben Interesse an einer Teilnahme? Dann melden Sie sich direkt bei der Vernetzungsstelle für Bürgerschaftliches Engagement: **Herr Schwind, 0781 805 9457, Marco.Schwind@Ortenaukreis.de**

Neue Ideen für die eigene Selbsthilfegruppe: Ideen-Tankstelle

Unter dem Motto „Neue Energie für Selbsthilfeaktive“ laden wir vier Mal im Jahr zum gemeinsamen Austausch der Gruppenverantwortlichen zu wechselnden Themen ein. Die Themen ergeben sich meist aus Ihren Wünschen und Anfragen. Ziel dieses Formates ist es, neue Impulse und Ideen für die eigene Selbsthilfegruppe zu entwickeln und gleichzeitig den Austausch unter den Gruppen zu fördern. Die Treffen finden in Präsenz statt.

Die nächste Ideen-Tankstelle steht unter dem Motto

„Schön, dass du da bist!“

Hier wollen wir Ideen sammeln und Methoden erarbeiten, um Interessierte und neue Mitglieder gut in der Gruppe willkommen zu heißen.



Ideen-Tankstelle

Neue Energie für Selbsthilfeaktive

Schön, dass du da bist!

Gemeinsam erarbeiten wir Ideen und Methoden, um neue Mitglieder in der Gruppe willkommen zu heißen.

20. März 2023, 18:30 Uhr

Raum 402

**Lange Straße 51,
77652 Offenburg**



Sagen Sie uns bitte bis zum 15. März Bescheid, wenn Sie kommen möchten:
Telefon **0781 805 9771** selbsthilfe@ortenaukreis.de

Neuigkeiten bei den Ortenauer Selbsthilfegruppen

Folgende Selbsthilfegruppen freuen sich über neue Interessentinnen/Interessenten:

- ◆ Long-/Post-Covid
- ◆ Lungenemphysem/COPD

Diese Selbsthilfegruppen wurden neu gegründet:

- ◆ Einzelternfamilien
- ◆ Junge Menschen mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen
- ◆ Familien von Sternenkindern Raum Offenburg und Raum Haslach

Folgende Gruppen sind aktuell in der Planung:

- ◆ Eltern, deren Kinder an Anorexie erkrankt sind
- ◆ Erwachsene mit AD(H)S
- ◆ Polycystisches Ovarialsyndrom
- ◆ Traumatische Erlebnisse

Termine zum Vormerken

Ideen-Tankstelle Nr. 1

20.03.2023 um 18:30 Uhr (Lange Straße 51, OG)

Selbsthilfe-Stammtisch Nr. 2

11.05.2023 um 19:00 Uhr (online)

Gesamttreffen

26.07.2023 um 18:30 Uhr (Lange Straße 51, OG)

Selbsthilfe-Stammtisch Nr. 3

13.11.2023 um 19:00 Uhr (online)

**Gesund und digital im Ländlichen Raum
Ortenaukreis ist Modellregion**

Die Digitalisierung wirkt in alle Lebensbereiche und davon betroffen sind Menschen aus allen Generationen. Vorwiegend ältere Menschen fühlen sich jedoch oft unsicher oder können auf wenig Erfahrung zurückgreifen, insbesondere beim Umgang mit den neuen digitalen Entwicklungen in Gesundheit, Medizin oder Pflege.



Ältere Menschen im Ländlichen Raum sind dabei in mehrfacher Hinsicht besonders in den Blick zu nehmen. So kann die Nutzung digitaler Gesundheitsangebote eine Verbesserung der individuellen Versorgungslage bewirken und beispielsweise Defizite der Mobilität kompensieren. Auch die Bewältigung des Alltags kann angesichts fehlender Infrastruktur durch digitale Dienstleistungen erleichtert werden.

Um dieses Ziel zu erreichen, wurde von der Landesanstalt für Kommunikation Baden-Württemberg ein Projekt beim Ministerium für Ernährung, Ländlicher Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg beantragt. Die zentralen Ziele des Projekts sind, die Chancen der digitalen Gesundheitsversorgung in den Ländlichen Raum zu bringen und insbesondere älteren Bürgerinnen und Bürger selbstbestimmte, digitale Teilhabe durch Medienkompetenz zu ermöglichen.

Hierfür werden eigens auf den Ländlichen Raum angepasste Informationsveranstaltungen von den Volkshochschulen angeboten. Diese befassen sich u.a. mit den Themen Videosprechstunde, Telemedizin, elektronische Patientenakte (ePA), E-Rezept, Gesundheits-Apps, DiGA (Apps auf Rezept), Buchungen von digitalen Dienstleistungen (Arzt-, Impf-, Physiothermine) sowie Lieferdiensten (Arzneimittel, Sanitätsbedarf, Lebensmittel).

Als Qualifizierung werden vom Landesmedienzentrum Ehrenamtliche vor Ort zu digitalen Gesundheitsbotschaftern ausgebildet, die anschließend Bürgerinnen und Bürger in deren Umfeld zu Themen der Internetnutzung und der Nutzung digitaler Gesundheitsanwendungen beraten und begleiten können.

Weitere Informationen finden sich unter www.gesundunddigital.de

Ansprechpartnerin
Frau Diemer
Landesanstalt für Kommunikation
0711 66 991 26

Informationen des Landesmedienzentrums BaWü zur Qualifizierung „Gesundheitsbotschafter/in“:
www.lmz-bw.de/gesundunddigital/



Gefördert durch



**Vernetzungstreffen am 20. März
für den Ortenaukreis**

Die Ortenau ist eine von vier Modellregionen in Baden-Württemberg, in denen das Projekt „Gesund und digital im Ländlichen Raum“ durchgeführt wird.

Die Landesanstalt für Kommunikation Baden-Württemberg (LFK) und das Landratsamt Ortenaukreis laden hierzu Vertreter/-innen aus Kommunalpolitik, Gemeinde-, Verbands-, Bildungs- und Gesundheitswesen sowie Ehrenamtliche und Engagierte zu einem Vernetzungstreffen ein:



Montag, 20. März 2023 ab 10 Uhr

Hierbei soll das Projekt „Gesund und digital im Ländlichen Raum“ vorgestellt und den Akteurinnen und Akteuren ermöglicht werden, sich mit den Projektverantwortlichen zu konkreten Maßnahmen vor Ort auszutauschen und sich untereinander zu vernetzen.

Bei Interesse an einer Teilnahme oder weiteren Infos schicken Sie bitte eine E-Mail an rebecca.bruder@ortenaukreis.de

Die Landesanstalt für Kommunikation und das Landratsamt Ortenaukreis planen für die zweite Jahreshälfte eine **Informationsveranstaltung für Bürger/-innen aus der Ortenau**. Hierbei soll u. a. der **digital health truck** besichtigt werden.

Schulung zur HelferIn / zum Helfer bei digitalen Gesundheitsinfos

Bereits im November 2021 war eine Schulung von „Digitalen Gesundheitsbotschaftern/innen“ im Ortenaukreis durchgeführt worden. Die Organisation erfolgte durch den Fachbereich Gesundheitsförderung des Amtes für Soziale und Psychologische Dienste im Landratsamt. Dies geschah in Kooperation mit der VHS Ortenau. Der Referent wurde über das Landesmedienzentrum Baden-Württemberg vermittelt. Auf Grund der damals bestehenden Regelungen in Bezug auf die Corona-Pandemie hatte diese Schulung für die 18 Teilnehmer/innen als reine Online-Schulung an drei Nachmittagsterminen stattgefunden. Die Interessierten waren sowohl Fachkräfte als auch Ehrenamtliche, welche in der Arbeit mit älteren Menschen tätig sind, bzw. in Senioren-Netzwerken aktiv sind.

Erfreulicherweise konnte im März 2022 ein persönliches Nachtreffen zum direkten Austausch stattfinden. Hierzu waren auch die Teilnehmer/innen eingeladen worden, die ihre Schulung über die VHS Offenburg erhalten hatten. Nachdem noch weitere direkt über das Landesmedienzentrum geschulte Botschafter/innen aus dem Ortenaukreis hinzukamen, bestand danach Kontakt zu 25 ausgebildeten Personen.

Um Interessierten aus dem Tätigkeitsumfeld mit älteren Menschen eine Teilnahme zu erleichtern, wurde im Herbst 2022 eine kürzere Schulung „zum Helfer / zur HelferIn bei digitalen Gesundheitsinfos“ angeboten. Dieses Seminar umfasste zwei Nachmittage und konnte als persönliche Veranstaltung in den Räumlichkeiten des Landratsamtes angeboten werden. Auch hierfür stand der Referent des Landesmedienzentrums zur Verfügung. Die VHS Ortenau blieb auch hierfür Kooperationspartner und die Schulungen wurden durch den Kreissenorenrat des Ortenaukreises sehr unterstützt und mitgetragen. 17 Personen haben an der Schulung teilgenommen. Ein persönliches Nachtreffen erfolgt Anfang März 2023.

Die meisten „Gesundheitsbotschafter/-innen“ bzw. „Helfer/-innen“ sind innerhalb ihrer eigenen Einrichtung bzw. ihres eigenen Netzwerkes tätig.

Vom Fachbereich Gesundheitsförderung des Landratsamtes Ortenaukreis wird in Kooperation mit der VHS Ortenau und dem Landesmedienzentrum voraussichtlich im **Herbst 2023** eine neue Schulung zum/r „Digitalen Gesundheitsbotschafter/in“ bzw. „zum Helfer/zur HelferIn bei digitalen Gesundheitsinfos“ erfolgen.

Ansprechpartnerin im Landratsamt Ortenaukreis:

*Amt für Soziale und Psychologische Dienste,
Fachbereich Gesundheitsförderung,
Dr. Anke Pilatscheck-Huber, Tel.: 0781 805 9772
anke.pilatscheck@ortenaukreis.de*



Schulung zur/zum digitalen Gesundheitsbotschafter/in

Haben Sie bereits Erfahrungen mit der Bedienung und Nutzung digitaler Medien gesammelt und möchten Ihr Wissen im Bereich der Digitalisierung im Gesundheitswesen erweitern?

Hier erhalten Sie die Möglichkeit, sich im Rahmen einer zehnstündigen Schulung weiterzubilden, mit dem Ziel, fit im Umgang mit digitalen Gesundheitsanwendungen zu werden und Ihr Wissen anschließend an

ältere Menschen in Ihrem direkten Umfeld weiterzugeben. Somit können andere von Ihrem Erfahrungsschatz und Ihren Kenntnissen profitieren.

Die Schulung bereitet Sie auf Ihre Tätigkeit als digitale/r Gesundheitsbotschafter/in vor. So erhalten Sie umfangreiches Wissen zu Medien- und Gesundheitsthemen sowie Informationen und Ideen zur Umsetzung eigener Veranstaltungen.

Die Schulung findet an vier Terminen im Rahmen des Projekts Gesund und digital im Ländlichen Raum statt und wird vom Ministerium für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden gefördert.

Beginn: Donnerstag, 04. Mai 2023, 09.30 bis 12 Uhr, Lahr, VHS-Zentrum, EDV Raum

Weitere Informationen finden Sie unter <https://vhs.lahr.de>

Digitalisierung im Gesundheitswesen – digitale Lösungen schaffen neue Möglichkeiten!

Um älteren Menschen, ihren Angehörigen und Betreuenden gerade im ländlichen Raum die Teilhabe an der digitalen Transformation, insbesondere im Gesundheitswesen zu ermöglichen, hat der Volkshochschulverband Baden-Württemberg gemeinsam mit dem Landesmedienzentrum Baden-Württemberg eine Online-Veranstaltungsreihe konzipiert, die die Teilnehmenden mit neuen, digitalen Lösungen vertraut macht und verlässliche Informationen verständlich und bequem nach Hause bringt. Die Veranstaltungsreihe findet im Rahmen des Projekts „Gesund und digital im ländlichen Raum“ statt und wird gefördert durch das Ministerium für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg.



In zehn Impulsvorträgen mit anschließender moderierter Diskussion unter Einbeziehung von Publikumsfragen wird sich den Neuerungen im Gesundheitswesen angenähert. Die Veranstaltungen werden via Livestream zu Ihnen nach Hause gebracht. Über die Online-Plattform „sli.do“ können Teilnehmende Fragen zum Thema stellen.

Die Veranstaltungen finden ab Februar monatlich online, mit einer Dauer von ca. 1,5 h (2 UE) statt.

Die Teilnahme ist kostenlos. Nächster Termin:

22. März 2023, 18 – 19.30 Uhr

Thema „Daten nutzen/Daten schützen“

Die Anmeldung sowie weitere Infos finden sich unter <https://www.vhs-bw.de/projekte/gesund-und-digital-im-laendlichen-raum>

Ist-Stand der aktuell laufenden Projekte zur Gesundheitsversorgung im Ortenaukreis

Der Abschlussbericht des Projektes **„Weiterentwicklung der Versorgung vor und nach der Geburt in Region Oberkirch und Renchtal – Entwicklung eines zukunftsweisen Konzeptes“** (Laufzeit 01.12.2019-30.09.2022) wurde Ende des Jahres 2022 fertiggestellt. Im Projekt wurden basierend auf einer Bestands- und Bedarfsanalyse und von Expertenhearings folgende Handlungsempfehlungen entwickelt:

1. Förderung der intraprofessionellen und interprofessionellen Vernetzung der an der geburtshilflichen Versorgung in der Region Oberkirch/Renchtal beteiligten Berufsgruppen.
2. Unterstützung der Familien bei der Suche nach Hebammen sowie Entlastung der Hebammen beim Finden von Familien.
3. Förderung der Gesundheitskompetenz von werdenden Müttern und deren Familien unter besonderer Berücksichtigung von vulnerablen Zielgruppen.
4. Einrichtung einer zentralen und neutralen Koordinierungsstelle.
5. Die Versorgung vor und nach der Geburt soll als ein wesentlicher Baustein im „Zentrum für Gesundheit Oberkirch“ integriert werden.
6. Weiterentwicklung des bestehenden Hebammenstützpunktes im „Zentrum für Gesundheit in Oberkirch“.
7. Verbesserung der Arbeitsbedingungen und Förderung von Neu- und Wiedereinstieg von Hebammen.

Eine Veranstaltung zur Präsentation der Ergebnisse in Oberkirch mit der Arbeitsgruppe und allen im Rahmen der Bestands- und Bedarfsanalyse Beteiligten im April 2023 ist in Planung.

Beim Projekt **„Entwicklung eines Konzeptes für ein Sektorenübergreifendes Case Management (SCM) für chronisch erkrankte und multimorbide Personen in patientenorientierten Gesundheitszentren“** (Laufzeit 01.12.2020 bis 31.12.2022) wurden im ersten Projektjahr ebenfalls eine Bestands- und Bedarfsanalyse sowie Expertenhearings durchgeführt. Darauf basierend wurde ein Konzept für ein passgenaues SCM erarbeitet, das seit April 2022 praktisch in Ettenheim erprobt wird. Die Pilotphase wurde bis Dezember 2022 durch eine formative Evaluation begleitet, deren Ergebnisse voraussichtlich bis Ende Februar 2023 vorliegen. Ein Abschlussbericht wird gerade erstellt (Abgabe Ende März 2023). Die praktische Erprobungsphase wird für zwei Jahre fortgeführt.

Im Rahmen des Projektes **„Sicherstellung der Kinder- und Jugendärztlichen Versorgung im Ortenaukreis“** sollen Handlungsempfehlungen für Kreis, Land und Bund erarbeitet werden. Aktuell findet hierzu eine Bestands- und Bedarfsanalyse mit dem Ziel statt, die Kinder- und Jugendärztliche Versorgung im Ortenaukreis zum gegenwärtigen Zeitpunkt abzubilden. Mit Blick in die Zukunft geht es darum, zukünftige Entwicklungen abschätzen zu können und wichtige Informationen über potenzielle Einflussmöglichkeiten einer flächen-

deckenden und wohnortnahen Kinder- und Jugendärztlichen Versorgung zu erhalten. Momentan findet eine Auswertung von Einzelgesprächen mit Kinder- und Jugendärztinnen und Kinder- und Jugendärzten im Ortenaukreis statt. Für März ist eine Zukunftswerkstatt mit interessierten Kinder- und Jugendärztinnen und Kinder- und Jugendärzten aus dem Ortenaukreis geplant. Anschließend werden im engen Austausch mit den Kinder- und Jugendärztinnen und Kinder- und Jugendärzten und weiteren Expertinnen und Experten Handlungsempfehlungen entwickelt und bis Mai 2023 finalisiert.



Vierte Plenumsveranstaltung: 25. Mai 2023

Die Kommunale Gesundheitskonferenz (KGK) führt ihre vierte Plenumsveranstaltung unter dem Motto „Klimawandel und Gesundheit – Perspektive Zukunft“ durch. Das Plenum setzt sich u. a. aus Expertinnen und Experten aus den Bereichen Gesundheitsförderung und Prävention, medizinische Versorgung, Pflege sowie Vertreterinnen und Vertretern der verschiedenen Kreistagsfraktionen zusammen. Es ist eine ganztägige Veranstaltung mit Expertenvorträgen, Podiumsdiskussion und Workshops vorgesehen. Momentan erfolgt eine Befragung und Auswertung der Mitglieder des Plenums, welche Inhalte diese zum Thema besonders interessieren. Basierend hierauf werden die Beiträge und Workshops konzipiert.

Bei der Veranstaltung werden darüber hinaus die Aktivitäten der Arbeitsgruppen der KGK „Sicherstellung der gesundheitlichen Versorgung im Ortenaukreis (Sektorenübergreifende Versorgung)“, „Förderung der Gesundheitskompetenz der Bevölkerung im Ortenaukreis“ und „Nachwuchsgewinnung in Medizin, Pflege und Hebammenwesen“ vorgestellt und weiterentwickelt.

Die Veranstaltung ist nicht öffentlich.

Weitere Informationen zu Themen der KGK erhalten Sie in der Geschäftsstelle der Kommunalen Gesundheitskonferenz:

Linda Fuchs
Telefon 0781 805 63 07
www.ortenaukreis.de/kgk

**Unterstützung für Familien
Landesförderprogramm STÄRKE**

FAMILIENBILDUNGSFREIZEITEN 2023
"MUT TUT GUT"

Auch für 2023 sind vier Familienbildungsfreizeiten für Familien in besonderen Lebenslagen geplant - DENN - "Mut...ist gut, Mut.... tut gut"

Wie stärken wir unsere familiäre Erziehungskraft?
In den Familienbildungsfreizeiten im Familienferiendorf in Schramberg oder Langenargen wollen wir unsere "mutigen Seiten" für uns selbst und für unsere Kinder entdecken. Wir schauen, wie wir unserem Lebenstraum und unseren Sehnsüchten ein Stück näherkommen können. Im geschützten Rahmen, weg von zuhause, lässt sich manches ausprobieren und für den Alltag testen. Unser Ziel ist es, mit dem, was wir in dieser Woche erfahren und gelernt haben, unseren Familienalltag lebendiger und stressfreier gestalten zu können. An den Vormittagen werden die Kinder von erfahrenen Kinderbetreuer(inne)n betreut und die Eltern arbeiten in der Gruppe. An den Nachmittagen können die Eltern mit ihren Kindern gemeinsam am Erlebnisprogramm teilnehmen.

Kosten für Programm, Verpflegung und Unterkunft werden durch das Landesprogramm STÄRKE übernommen. Eine Förderung können Familien erhalten, die in einer besonders herausfordernden Lage sind, bspw. alleinerziehend, Familien mit behinderten oder kranken Kindern, Familien mit Adoptiv- oder Pflegekindern, Familien in Phasen der Trennung oder Trauer....



Familienbildungswoche - STÄRKE für Eltern mit Säuglingen

Frisch gebackene Eltern müssen in die neuen Rollen als Mütter und Väter hinein wachsen. Und sie wollen Antworten auf Fragen, die sie zu ihrem Baby beschäftigen. In dieser Woche am wunderschönen Bodensee werden wir durch gemeinsame Spiele und Gespräche unsere Eltern-Kind-Beziehung stärken und viele Informationen über die Entwicklung unseres Kindes erhalten. Dabei soll Spiel, Spaß und Erholung nicht zu kurz kommen. Ohne Haushaltsaufgaben und mit Rundum-Versorgung (Vollpension) wird genügend Zeit für Entspannung geboten.

Nähere Informationen und weitere Angebote finden sich unter www.familie-ortenau.de
Landesförderprogramm STÄRKE

**Neuer Name in der Familienpflege:
FAMILIENWERK SÖLDEN**

Die Fachkräfte der Familienpflege leisten Hilfe für Familien in Notsituationen – seit 2023 mit neuem Namen und neuem „Kleid“.

Nach knapp 70 Jahren als Dorfhelferinnenwerk Sölden haben wir uns für eine Namensänderung entschieden und sind nun das **Familienwerk Sölden!**



Mit vollem Einsatz. Mitten im Leben.

Mit unserem neuen Namen zeigen wir auf den ersten Blick, für wen unser Herz schlägt: für Familien in aller Buntheit und Vielfalt. Gerne nutzen wir diese Gelegenheit, um auf unsere Arbeit aufmerksam zu machen. Denn wie schnell ist es passiert: Ein Elternteil wird krank und fällt aus, im privaten Umfeld fehlen helfende Hände und schon gerät das „System Familie“ in eine Schiefelage. Erst recht, wenn es gilt, Kinder und Haushalt weiterhin bestmöglich zu versorgen. Situationen wie diese sind unsere Sache. Wenn der haushaltsführende Teil, meistens die Mutter, wegen Krankheit, einer Kur oder eines Krankenhausaufenthaltes ausfällt, sind wir zu Stelle. Im Landkreis Ortenau sind wir Kooperationspartner der „Frühen Hilfen“ und unterstützen Familien mit kleinen Kindern im Finden und Gestalten einer passenden Alltagsstruktur.

Die Mitarbeiterinnen des Familienwerks Sölden sind durch ihre mehrjährige Ausbildung fachkundige „Familienwerkerinnen“. Sie verfügen über ein fundiertes Wissen und Können in den Bereichen Pädagogik, Hauswirtschaft / Landwirtschaft und Pflege. In enger Absprache mit der Familie sorgen sie dafür, dass sich Familien auch in Krisensituationen begleitet und wertgeschätzt fühlen. Gerne beraten und unterstützen wir Sie bei allen Ihren Fragen rund um einen Einsatz in Ihrer Familie.

Ihre Ansprechpartnerin und Regionale Einsatzleiterin für die Region Ortenau und Rastatt:

Annette Schwarzburg
Tel.: 07808 9157070 | Mobil: 017617612758 |
annette.schwarzburg@familienwerk-soelden.de

**Nachbetrachtung zum Welttag
der seelischen Gesundheit**

Im Oktober 2022 fanden unter Mitwirkung der jeweiligen IBB-Mitarbeiterinnen vor Ort einige Veranstaltungen zum Tag der seelischen Gesundheit statt. IBB steht für Informations-, Beratungs- und Beschwerdestelle für Menschen mit psychischer Erkrankung und Angehörige.



Fortsetzung Nachbetrachtung zum Welttag der seelischen Gesundheit

In der Stadt Lahr wurde ein öffentlicher Stand von allen Mitgliedern des Regionalen Verbunds angeboten (unterschiedliche Träger aus ambulanten psychosozialen Arbeitsfeldern). Gemeinsam wurden Menschen beraten, welche unterschiedliche Angebote für Personen in psychischer Not vorhanden sind.

In Kehl fand am 7. Oktober ein Informationsstand am Marktplatz mit Vertretern des Arbeitskreises „Seelische Gesundheit“ statt. Eine Mädchen-gruppe aus Schutterwald gestaltete Objekte zum Thema: „Was lässt mich nachts nicht schlafen und welche Möglichkeiten gibt es, um auch wieder zur Ruhe zu kommen?“

Mit diesem Einstieg wurde zum Vortrag am 10. Oktober 2022 übergeleitet: **Kopfkarsuell - wenn Gedanken zum Problem werden.** Referentin Anke Precht, Psychologin und Autorin stellte dieses Thema vor. Der Vortrag fand in der Tagesstätte Zebra (im Diakonischen Werk) vor über 50 BesucherInnen vor Ort statt. 30 Interessierte hatten sich online zugeschaltet. Der Vortrag war sehr interessant, kurzweilig und mit praktischen Übungen unterlegt.

In Offenburg bot der Gemeindepsychiatrische Verbund Offenburg (GPV) am 11. Oktober 2022 eine Veranstaltung an mit dem Motto: **Reden bewegt - Reden tut gut** Héctor Sala stellte sehr professionell die Rahmenbedingungen für eine Selbsthilfegruppe vor, auch ihre Funktionsweise und wie man eine Gruppe ins Leben rufen kann. Drei Mitglieder der Selbsthilfegruppe „**bipolar-ortenau**“ zeigten sehr spannend und lebendig, wie ihre eigene Gruppe funktioniert und kamen mit den Gästen bei einem mit Musik untermalten interaktiven Spiel ins Gespräch. Alle Programmteile wurden von den Besucherinnen und Besuchern der Veranstaltung begeistert aufgenommen, und sie nahmen viele Anregungen mit nach Hause. Die Tagesstätte Regenbogen versorgte alle Teilnehmenden mit leckeren Teilchen und Getränken.

Im GPV Offenburg vertreten sind: Tagesstätte Regenbogen, Reha-Gesellschaft, AWO-Ortenau e.V., Caritasverband Offenburg-Kehl, Angehörigengruppe, IBB, Klinik an der Lindenhöhe, Pflege- und Betreuungsheim Ortenau-Klinikum, Landratsamt Ortenaukreis

Bewegung für Seniorinnen/Senioren

Im Zeitraum **18.4. – 23.5.2023 immer dienstags von 14:30 bis ca.15:00 Uhr** trifft sich die Bewegungsgruppe auf dem **Spielplatz der Berliner Straße in Albersbösch.**



Die Bewegungsgruppe ist für alle geeignet, die Lust auf Bewegung an der frischen Luft haben, egal ob Jung oder Alt, Rollator- oder Rollstuhlfahrer/in.

Mit Anleitung werden die „5 Esslinger“ (z.B. Training von Balance, Beweglichkeit, Schnelligkeit etc.) durchgeführt und mehr. Wer nicht bei jeder Übung mitmachen kann, darf gerne zuschauen. Frau Männle leitet die Gruppe, sie ist Trainerin für Seniorengymnastik und die „5 Esslinger“.

Bei Fragen wenden Sie sich an: **Betreutes Wohnen der Arbeiterwohlfahrt Ortenau e.V., Tel.: 0781/990 29 10**

Angebote des Rheinauer Seniorenrates

Der Rheinauer Seniorenrat bietet Veranstaltungen an, die vor allem die mentale Gesundheitsförderung im Blick haben.

Mit der Initiative „**Denken & Bewegen**“ wollen wir mit einfachen Denksportaufgaben und veränderten Bewegungsmustern gemeinsam das Gehirn trainieren, sodass auch in einem hohen Alter das Denkkorgan Großartiges leisten kann.

Unfallfreies Rad- und Autofahren, Laufen und eine sichere Alltagsbewältigung, all dies koordiniert unser Gehirn. Es erkennt sogar automatisch vermeintlich unbekannte Wörter, lenkt unseren Bewegungsapparat und bringt uns so sicher wie möglich durchs Leben.

Das Ziel der Veranstaltung ist die Verknüpfung beider Gehirnhälften und die Reaktivierung vernachlässigter Nervenverbindungen. Dies führt zu einer Verbesserung des Reaktionsvermögens und der Koordination und macht zudem noch gleichzeitig Spaß.

Im Anschluss an den „aktiven“ Teil können die Teilnehmenden sich gemütlich im Lesecafé austauschen, über das Geübte diskutieren oder im Bestand der Bibliothek stöbern. Mit Spaß und Tun die Gesundheit fördern ist doch genial!

Ebenfalls organisiert der Seniorenrat seit Anfang Februar einen „**Spiel- und Babbeltreff**“: Das ideale Gedächtnistraining in geselliger Runde bei Kaffee und Kuchen. Dazu hat der Seniorenrat eine bunte Palette von Spielen angeschafft: Brettspiele, Kartenspiele, Würfelspiele und Wort-



Spiel- und Babbeltreff in Freistett

„Der Mensch ist nur da ganz Mensch, wo er spielt.“ - F. Schiller

spiele. Die Auswahl ist groß, und es dürfte für jede und jeden etwas Passendes dabei sein. Neben dem geistigen soll auch das leibliche Wohl nicht zu kurz kommen. Während einer Spielpause servieren wir Kaffee, Kuchen, Sprudel und Apfelsaft zum Schnäppchenpreis von jeweils 0,50 Euro. Danach geht es gestärkt in die nächste Runde. Es soll ein spannender und gesprächiger Nachmittag werden, der der geistigen Gesundheitsförderung gerade älterer Menschen dient.

Dieses „Training“ wird zukünftig immer am ersten Donnerstag eines Monats angeboten.

Falls Sie gerne zum Spiel- und Babbeltreff kommen möchten, aber keine Möglichkeit sehen, nach Freistett zu gelangen, sprechen Sie bitte die örtlichen Seniorenrätinnen und Seniorenräte an.

Die Ansprechpartner/-innen des Rheinauer Seniorenrats sowie weitere Informationen finden sich unter: <https://www.rheinau.de/buergerservice/seniorenrat/>

Naloxon-Nasenspray-Schulungen Jugend- und Drogenberatung Kehl

Am 21.07.22 jährte sich der Gedenktag für verstorbene Drogenkonsumierende zum 25. Mal. Ein trauriges Jubiläum, da in diesem Zeitraum ca. 34.000 Menschen ihren Kampf gegen die Drogensucht verloren haben.

Der Drogennotfall ist ein alltägliches Geschehen im Leben eines Drogenkonsumierenden. Drogen-Überdosierungen sind meistens unbeabsichtigt und verlaufen, mangels rechtzeitiger adäquater Hilfeleistung, häufig tödlich. Der größte Teil tödlich verlaufender Überdosierungen ereignet sich in Privatwohnungen, in circa der Hälfte der Fälle sterben Überdosierte an Atem- und Kreislaufstillstand in Anwesenheit anderer Personen, die ebenfalls Drogen konsumieren.

Neben dem obligatorischen Notruf (112) und den bekannten Erste-Hilfe-Maßnahmen, steht seit Herbst 2018 auch ein verschreibungspflichtiges und erstattungsfähiges Naloxon-Nasenspray (Nyxoid®) in Deutschland zur Verfügung. Naloxon ist ein Opioid-Antagonist und ein wirksames Notfallmedikament bei einer Überdosierung mit Opioiden (z.B. Heroin, Fentanyl, Tilidin). Um dieses bewährte lebensrettende Medikament möglichst vielen Opioidkonsumierenden und substituierten Menschen zugänglich machen zu können, muss Anwender*innen das notwendige Wissen über Naloxon und dessen Anwendung im Rahmen eines Notfalltrainings vermittelt werden.



Die Jugend- und Drogenberatungsstelle aus Kehl führt seit Dezember 2022 Naloxon-Nasenspray-Schulungen durch. Dabei wird zwischen Kurz- und Langinterventionen unterschieden.

Mit der **Kurzintervention** (ca. 15-30 Minuten) können grundsätzlich alle Nutzer*innen der Einrichtung angesprochen werden. Diese Form der Schulung eignet sich u.a. auch für jene Konsument*innen, die aufgrund ihrer Lebensumstände und ihres Konsums besondere Risiken für eine Überdosierungen aufweisen und für länger andauernde Schulungen schlecht motivierbar sind. Schulungsinhalte der Kurzinterventionen sind das Basiswissen Opioiden, Naloxon und die Erste-Hilfe-Maßnahmen (Notruf 112). Anschließend erhalten alle Opioidkonsument*innen Nyxoid® auf einem Kassenrezept oder einem Privat Rezept von der Praxis für Suchtmedizin Kehl. Wenn eine Befreiung von der Zuzahlung vorliegt, ist das Medikament in der Apotheke kostenlos erhältlich. Sollten Personen nicht von der Zuzahlung befreit sein, entstehen Rezeptgebühren von 5–10 €. Sollte eine Verordnung auf einem Privat Rezept erfolgen, liegen die Kosten aktuell bei ca. 42 €.

Die **ausführlichere Intervention** (ca. 60-90 Minuten) richtet sich an alle Konsument*innen die besser zu motivieren sind und mehr Zeit mitbringen. Inhalte sind ähnlich wie bei der Kurzintervention mit dem einzigen Unterschied, dass die Inhalte ausführlicher besprochen werden.

In erster Linie richtet sich die Intervention an Opioidkonsument*innen, da die meisten Drogen-Überdosierungen im privaten Umfeld stattfinden.

Wir wollen aber auch das **nahe Umfeld** der Opioidkonsument*innen ansprechen und dazu gehören Angehörige (z.B. Eltern, Freunde, Familie), soziale Einrichtungen (z.B. Wohnungslosenhilfe), medizinische Einrichtungen (z.B. Arztpraxen, MVZ), Behörden, Polizei und viele weitere Personengruppen.

Wollen Sie sich oder Ihre Einrichtung schulen lassen und auch einen Beitrag zur schnellen Behandlung von Drogen-Überdosierungen leisten?

Dann melden Sie sich bei der Projektverantwortlichen
Frau Gitte Lamade
Tel: 07851/9947790
E-Mail: gitte.lamade@bw-lv.de



Vorträge des Ortenau Klinikums

Das Ortenau Klinikum bietet viele Vorträge zu unterschiedlichen Gesundheitsthemen an.



Hier folgt eine Auswahl aus dem aktuellen Veranstaltungskalender.

Ernährung in der Schwangerschaft

Do, 16. März 2023, 19 Uhr, Vortragsraum im Personalwohnheim I, 1. OG, Am Klinikum 2, 77855 Achern

- Was sind die Prinzipien von gesunder Ernährung in der Schwangerschaft ?
- Darf man in der Schwangerschaft Diät halten ?
- Ist vegetarische oder vegane Ernährung ein Problem oder eine ratsame Alternative ?

Diese und viele andere Fragen werden im Vortrag geschildert und diskutiert.

Referentin: Nelly Chamarina, Chefärztin der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, Ortenau Klinikum Achern

Was tun für einen gesunden Darm?

Di, 21. März 2023, 19 Uhr

Der Darm wird immer öfter als ein zentrales Organ für unser Wohlbefinden und nicht nur als Ausscheidungsorgan betrachtet. Was hat es aber auf sich mit der Darmflora und den Darmbakterien? Was ist das sogenannte Mikrobiom? Und wie können wir zu unserer Darmgesundheit aktiv beitragen? Welche Vorsorgemöglichkeiten gibt es aktuell? Angesprochen wird in dem Vortrag auch das Thema Polypen. Was sind genau Darmpolypen? Entsteht aus jedem Polypen Darmkrebs? Kann man der Entstehung von Polypen vorbeugen und wie kann man sie behandeln?

Referent: Dr. Michael Scholz, Ltd. Oberarzt der Inneren Medizin, Ortenau Klinikum in Kehl

Aufruf zur Blutspende und Patienten-Blut-Management, ein Widerspruch in sich? "

Di, 25. April 2023, 19 Uhr, Ortenau Klinikum Kehl, Personalcaféteria

In diesem Vortrag zeigt der Referent das Vorgehen vom modernen Patienten-Blut-Management zur Einsparung von Blutübertragung in der operativen Medizin und erklärt zudem, wie wichtig die Blutspendebereitschaft der Bevölkerung dennoch ist.

Referent: Dr. Rolf Ermerling, Chefarzt der Abteilung Anästhesie und Intensivmedizin, Facharzt für Anästhesiologie, Intensivmedizin, Notfallmedizin, Anästhesie, Ortenau Klinikum in Kehl

Die Frau und Ihre schwache Blase, der Mann und seine starke Prostata – was erwartet uns beim Älterwerden?

Di, 20. Juni 2023, 18 Uhr, Ortenau Klinikum in Offenburg, St. Josefsklinik, Josefssaal

Der Vortrag thematisiert altersbedingte Probleme mit Blase und Prostata aus urologischer Sicht. Außerdem werden urologische Krebsvorsorgeuntersuchungen besprochen und Therapiemöglichkeiten aufgezeigt.

Referent: Dr. Simon Rahner, Facharzt für Urologie am Ortenau Klinikum Offenburg

Der Veranstaltungskalender sowie weitere Informationen finden sich unter

www.ortenau-klinikum.de/aktuelles/veranstaltungen/

Gemeinsam mit Trauer umgehen „Trauercafé“ in der Stadtmühle Lahr

Unter dem Motto „Gemeinsam mit Trauer umgehen“ gibt es seit September 2022 im Bürgerzentrum Treffpunkt Stadtmühle in Lahr ein monatliches Trauercafé. Das Angebot findet immer am zweiten Freitag im Monat statt und ist eine Kooperation von Hospizverein Lahr e.V., Pflegestützpunkt Ortenaukreis- Außenstelle Lahr und Mehrgenerationenhaus Lahr- Bürgerzentrum Treffpunkt Stadtmühle.

Die Themen Sterben, Tod und Trauer dringen - auch bedingt durch Corona - immer stärker in den Alltag ein und machen oft sprach- und auch hoffnungslos. Das Thema Trauer ist in unsere Mitte gerückt und so ist die Idee entstanden, in der Stadtmühle Lahr einmal im Monat ein Trauercafé anzubieten. Das Trauercafé ist ein offenes, unverbindliches Angebot: Hier können Menschen in Trauer außerhalb der eigenen vier Wände in Kontakt mit anderen Menschen in einer ähnlichen Situation kommen. Im Trauercafé ist vieles möglich: Gemeinsame Gespräche, gemeinsames Weinen, gemeinsames Lachen und neue Kontakte knüpfen.

Zur Vorbereitung auf Ihre Aufgabe haben die sechs Ehrenamtlichen, welche das Trauercafé gestalten, eine mehrwöchige Fortbildung absolviert. Die Ehrenamtlichen haben sich intensiv mit dem Thema Trauer in Theorie und Selbsterfahrung auseinandergesetzt und bieten seit September gemeinsam monatlich ein Trauercafé an.

Für Fragen zum Trauercafé steht Edwin Fischer vom Mehrgenerationenhaus Lahr - Bürgerzentrum Treffpunkt Stadtmühle unter Telefon **07821-21787** oder per E-Mail an edwin.fischer@lahr.de zur Verfügung.

Angebote im Gesundheitsbereich der VHS Lahr



Im Frühjahr-/Sommerprogramm der VHS Lahr werden für Gesundheit und Fitness über 170 Bewegungs- und Entspannungskurse angeboten. Aber auch interessante Vorträge zu verschiedenen Gesundheitsthemen haben wir im Programm. Diese finden zum Teil im Online-Format statt.

Krankenhausaufenthalt – aktiv und sicher im Krankenhaus

Kurs-Nr.: W 303005

Ein Krankenhausaufenthalt ist für viele Menschen eine Ausnahmesituation und große Herausforderung. Umso wichtiger ist es, sich vorab darüber zu informieren, was einen Klinikaufenthalt besonders kennzeichnet und welche Möglichkeiten man selbst hat, den Aufenthalt positiv zu beeinflussen.

- Was erwartet mich als Patientin oder Patient im Krankenhaus?
- Wie kann ich mich auf den Klinikaufenthalt vorbereiten?
- Was kann ich selbst tun, um die Therapie zu unterstützen?

Antworten auf diese und weitere Fragen rund um eine stationäre Behandlung gibt der Vortrag „Praktische Tipps für Ihren Klinikaufenthalt“. Aktuelle wissenschaftliche Untersuchungen zu medizinischen und pflegerischen Fragestellungen liefern wertvolle Informationen darüber, wie ein Krankenhausaufenthalt und die pflegerische Versorgung sicher und erfolgreich verlaufen können. Martin Huber wird unter anderem Informationen und praktische Tipps zu folgenden Fragen und Themen geben. Siehe auch <https://klinikkompass.de>

- Was kommt in die Krankenhaustasche?
- Wie sinnvoll sind Chefarztbehandlung oder Einbettzimmer?
- Wie wichtig ist der OP-Zeitpunkt?
- Wie gelingt es, Stürze, Blutungen und Infektionen zu vermeiden
- Welche Strategien helfen, Schmerzen zu lindern?
- Welche Hygienetipps sind sinnvoll?
- Was ist bei Behandlungsfehlern zu tun?

Ziel der Informationsveranstaltung ist es, Unsicherheiten, Sorgen und Ängste von Patienten und Angehörigen vor einem Krankenhausaufenthalt zu verringern und Vertrauen in Ärzte und Pflegekräfte aufzubauen. Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, Fragen zu stellen.

Die kostenfreie Informationsveranstaltung findet vor **Ort in Präsenz** und **online** statt.

Für die online-Teilnahme ist eine Anmeldung erforderlich.

Montag, 20. März 2023, 19 Uhr, Lahr, VHS Zentrum

Unterstützung beim Krankenhausaufenthalt – Workshop und Erfahrungsaustausch

Kurs-Nr.: W303006

Mehr als 17 Millionen Menschen gehen pro Jahr ins Krankenhaus. Sie sind vielleicht auch darunter und möchten sich über Ihre positiven und negativen Erfahrungen austauschen, damit aus diesem Erfahrungswissen konkrete Infos und Tipps für den Klinikaufenthalt abgeleitet werden können?

Gemeinsam mit Ihnen möchte Martin Huber über den Patientenratgeber für den Klinikaufenthalt: www.klinikkompass.de sprechen und anhand folgender Fragen mit Ihnen in den Erfahrungsaustausch treten:

- ◆ Wenn ich das vorher gewusst hätte! Welche Tipps und Infos haben Sie, die für alle Krankenhauspatient/innen hilfreich sind?
- ◆ Was sollte vor einem Klinikaufenthalt organisiert werden?
- ◆ Welches ist das richtige Krankenhaus für mich?
- ◆ Welche Erwartungen haben Sie an das Klinikpersonal?
- ◆ Wie gelingt es, Stürze, Blutungen und Infektionen zu vermeiden?

Ziel des Workshops ist es, Unsicherheiten, Sorgen und Ängste von Patienten und Angehörigen vor einem Krankenhausaufenthalt zu verringern und gemeinsam Handlungsstrategien für einen aktiven und sicheren Klinikaufenthalt zu entwickeln.

Montag, 22. Mai 2023, 18.30 bis 20.30 Uhr, Lahr, kostenfrei, VHS-Zentrum, Anmeldung erwünscht.

Schulung zur/zum digitalen Gesundheitsbotschafter/in

Haben Sie bereits Erfahrungen mit der Bedienung und Nutzung digitaler Medien gesammelt und möchten Ihr Wissen im Bereich der Digitalisierung im Gesundheitswesen erweitern?

Hier erhalten Sie die Möglichkeit, sich im Rahmen einer zehnstündigen Schulung weiterzubilden, mit dem Ziel, fit im Umgang mit digitalen Gesundheitsanwendungen zu werden und Ihr Wissen anschließend an ältere Menschen in Ihrem direkten Umfeld weiterzugeben. Somit können andere von Ihrem Erfahrungsschatz und Ihren Kenntnissen profitieren.

Die Schulung bereitet Sie auf Ihre Tätigkeit als digitale* Gesundheitsbotschafter*in vor. So erhalten Sie umfangreiches Wissen zu Medien- und Gesundheitsthemen sowie Informationen und Ideen zur Umsetzung eigener Veranstaltungen.

Die Schulung findet an vier Terminen im Rahmen des Projekts Gesund und digital im Ländlichen Raum statt und wird vom Ministerium für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden gefördert.

Beginn: **Donnerstag, 04. Mai 2023, 09.30 bis 12 Uhr**
Lahr, VHS-Zentrum, EDV Raum

Weitere Informationen und das gesamte Programm findet sich unter <https://vhs.lahr.de>

Neue Angebote in der Gesundheitsbildung an der VHS Offenburg

Anfang Februar wurde das neue Frühling/Sommer-Programm 2023 veröffentlicht. Es liegt in der VHS Offenburg und an allen öffentlichen Auslagestellen aus.



Wir freuen uns, dass wir mit dem neuen Semester wieder in das altbewährte System des Babyschwimmens zurückkehren können. Coronabedingt musste dieses in den letzten Monaten umstrukturiert werden. Ab März ist wieder jederzeit ein Einstieg möglich. Sie können sich sowohl bei der VHS vorab als auch spontan vor Ort anmelden. Unser VHS-Personal steht Ihnen für Informationen vor Ort am Kursbecken zur Verfügung. Sie können einen einmaligen Schnuppertermin oder eine 6er-Karte wählen und dürfen frei entscheiden, wann Sie die 45 Minuten Kurszeit in Anspruch nehmen. Wenn Sie eine 6er-Karte kaufen, dürfen Sie die Termine innerhalb eines Schuljahres wahrnehmen.

Babyschwimmen für Babys von 6 Wochen bis 4 Jahre

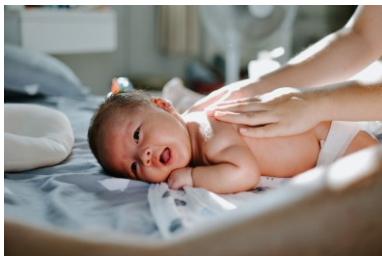
Neugeborenen ist das Element Wasser vertraut: 9 Monate lang waren sie vom Wasser umgeben. Das Wiedergewöhnen ans Wasser sowie das Kennenlernen der neuen Bewegungsfreiheit stehen beim Babyschwimmen im Vordergrund. Sie lernen verschiedene Griff-, Tauch- und Haltetechniken. Die Babys entwickeln so ein Gefühl für Motorik und Balance und stärken ihre Wirbelsäule.

Sa, 11.03. – 22.07., 09:15-11:30 Uhr,
Freizeitbad Stegermatt, Stegermattstr. 11, Kursbecken
Schnupperstunde: 9 Euro
Entgelt für 6 Termine: 49 Euro

Babymassage für Babys von 4 Wochen bis 10 Monaten

Anna-Maya Ghané (304012)

Babymassage bietet Ihnen eine Möglichkeit, sich bewusst Zeit für Ihr Baby zu nehmen. Der innige Kontakt, der während der Massage entsteht, stärkt die Bindung zum Baby sowie seiner Entwicklung. Das Kind



lernt, zur Ruhe zu kommen, und schläft besser. Häufig können Blähungen und Koliken gelindert werden. Es werden die klassischen Handgriffe der indischen und schwedischen Babymassage erarbeitet, sodass Sicherheit entsteht, die Massage auch zu Hause weiterzuführen. Eine finanzielle Unterstützung für Familien in besonderen Lebenssituationen durch das Landesprogramm STÄRKE ist möglich, nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf.

Do, ab 20.04., 10:00-11:30 Uhr, 5 Termine, 10 UE
VHS, Amand-Goegg-Straße 24, Raum 306
4-6 Teilnehmende: 83 Euro

Knie & Hüfte aktiv

Sabrina Weidner (302719)

Wer bei jedem Schritt Schmerzen in der Hüfte oder dem Knie verspürt oder bereits ein künstliches Hüft- oder Kniegelenk hat, für den empfiehlt sich das Gelenktraining Knie & Hüfte aktiv. Im Mittelpunkt stehen funktionelle Übungen zur Kräftigung, Koordinationsschulung und schonende Mobilisation des Knie- und Hüftgelenks. Durch das Gelenktraining können Sie viele Beschwerden reduzieren und somit die körperliche Leistungsfähigkeit, Wohlbefinden und Mobilität verbessern.

Mo, ab 17.04., 17:15-18:00 Uhr, 11 Termine, 11 UE
VHS, Okenstraße 25A, Kursraum
8-12 Teilnehmende: 46 Euro

Funktionelles Faszientraining

Sabrina Weidner (302451)

Faszien können trainiert werden. Sie sind unser Halte- und Bindegewebe. Faszien umhüllen Gelenke, Muskeln und Organe und sind Teil des Immunsystems, des Bewegungsapparates und des Nervensystems. Bei Fehlhaltungen, Bewegungsmangel oder enormem Stress können sie verkleben und ihre Funktionen nicht mehr richtig erfüllen. Die Faszien sind dann unbeweglich und können Schmerzen verursachen. Sie lernen, wie Sie mit verschiedenen Übungen diese Verklebungen lösen können. Die Übungen können Sie auch zu Hause weiterführen.

Mo, ab 17.04., 18:15-19:00 Uhr, 11 Termine, 11 UE
VHS, Okenstraße 25A, Kursraum
8-12 Teilnehmende: 46 Euro

Fasten für Gesunde: Start in den Frühling

Claudia Nadler (303002)

Mit einer Fastenwoche tun Sie Ihrem Körper etwas Gutes und kommen nach den meist trägen Wintertagen wieder richtig in Schwung. Fasten nach Buchinger bedeutet Verzicht auf feste Nahrungsmittel. Stattdessen werden Wasser, Tees, Säfte und Gemüsebrühe zu sich genommen. Dies bewirkt, dass sich der Organismus richtig erholen und regenerieren kann. Gemeinsames Fasten mit Gleichgesinnten und mit fachkundiger Begleitung unterstützt Sie in der Fastenwoche. Die regelmäßigen Treffen bieten die Möglichkeit zu Gesprächen, Austausch und Informationen. Die Lebensmittel und Materialien werden von der Kursleitung eingekauft. Sie rechnet den anteiligen Kostenbeitrag mit den Teilnehmenden direkt im Kurs ab. Der Kurs richtet sich an gesunde Menschen, bitte ggf. Rücksprache mit Ihrem Arzt halten.

Mo, 20.03., 18:30-20:00 Uhr / Fr, 24.03., 18:30-20:00 Uhr / Sa, 25.03., 09:3 -11:00 Uhr / Mo, 27.03., 18:30-20:00 Uhr / Di, 28.03., 18:15-19:45 Uhr / Do, 30.03., 18:30-20:00 Uhr / Fr, 31.03., 18:30-20:00 Uhr/7 Termine 14UE
VHS, Amand-Goegg-Straße 24, Raum 101
8-12 Teilnehmende: 59 Euro

Weitere Informationen sowie Kurse und Veranstaltungen finden Sie unter www.vhs-offenburg.de

vhs Ortenau - Angebote im Gesundheitsbereich



Volkshochschule
Ortenau

Das Jahresprogramm 2022/2023 der Volkshochschule Ortenau enthält viele interessante Angebote im Gesundheitsbereich. Diese reichen von Arztvorträgen und Entspannungskursen wie Meditation, Yoga und andere Entspannungstechniken über gesundheitsorientierte Bewegungsangebote wie Aquafitness, Pilates, Wirbelsäulengymnastik oder spezielle Gymnastik für Ältere bis hin zu gesundheitsbewusster Ernährung in vielen Kochkursen.

Hier folgt eine Auswahl aus dem aktuellen Programm der drei Geschäftsstellen Acher-Renchtal, Kehl-Hanauerland und Kinzigtal.

Entspannung erlernen mit Autogenem Training

(3.0112 ACH)

Entspannungsübungen wirken sich positiv auf das vegetative Nervensystem aus. Beim Autogenen Training geschieht dies über die Konzentration auf die Muskulatur. Zu Beginn des Kurses lernen Sie verschiedene Elemente aus dem Jacobson-Training (Progressive Muskelentspannung) kennen. Schritt für Schritt werden weitere Elemente eingeübt. Jede Übung wird durch einen „Leitsatz“ begleitet. Ziel ist, dass Ihr Körper sich erholen kann und ein inneres Gleichgewicht entsteht, um „nervöse Beschwerden“ im Alltag abzubauen und stressresistenter zu werden. Bitte in bequemer Kleidung kommen und eine Matte und Decke mitbringen.

8 Abende, 19.04.2023 - 21.06.2023, Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr, vhs Achern, Oberacher Str. 19, Achern, Raum 3, Bewegungsraum, 1. OG, Josef Saar, 66,00 €.

Schmerz- und Bewegungstherapie nach Liebscher & Bracht (3.0308 Z1 AP)

In diesem Kurs werden Engpassdehnungen und Bewegungsformen nach Liebscher & Bracht genau erklärt und geübt, um damit zu Hause selbstständig die gewünschten Übungen korrekt ausführen zu können. Diese hochwertigen und wirkungsvollen Bewegungen zielen darauf ab, positiv auf Nacken, Hals, Schulter und Brustwirbelsäule, LWS und Bauch, Becken, Gesäß, Hüfte, Oberschenkel und Knie einzuwirken. Dieses Training ist für jedes Alter und auch für Anfänger/innen geeignet. Bitte Handtuch und Getränke mitbringen.

10 Abende, 19.04.2023 - 05.07.2023, Mittwoch, 18:45 - 19:45 Uhr, Yatsu-Zentrum, Jakobstraße 20, Appenweier, Rositta Schröder, 72,00 €.

Qigong unter freiem Himmel (3.0116 GE)

Unter uns die Erde, über uns der Himmel. Im Einklang mit der Natur lässt sich Qigong am besten praktizieren. Im Qigong lernen wir, mit langsamen und fließenden Bewegungen unseren Körper zu dehnen und die Meridiane zu öffnen, die Atmung zu vertiefen und den Geist zu beruhigen. Dadurch entspannt sich der Körper und der Geist. Innere Ruhe, seelische Ausgeglichenheit, Stärkung der Gesundheit und Förderung der Organfunktionen stellen sich ein. Mit verschiedenen meditativen Übungen kommen wir in unsere Mitte. Bitte in bequemer Kleidung kommen und ein Getränk mitbringen. Voraussetzungen: Sie sollten ca. 1 Stunde stehen können. Der 1. Termin sowie Termine mit schlechtem Wetter finden im Tagungsraum statt.

8 Abende, 20.04.2023 - 29.06.2023, Donnerstag, 18:00 - 19:30 Uhr, Kultur- und Tourismus GmbH, Im Winzerhof, Gengenbach, Tagungsraum, Sabrina Gäng, 63,00 €.

Ich hab' Rücken (Nacken, Knie, Hüfte...) - Alexander-Technik bei Schmerz/Verspannung (3.0304 GO)

Chronische Beschwerden in Rücken, Hüfte, Knie, Schulter etc. lassen sich "verlernen" - das ist der einzigartige Ansatz der Alexander-Technik, welche Sie im Kurs erlernen. Als eine Hilfe zur Selbsthilfe lehrt die Technik, Bewegungen wieder so mühelos auszuführen, wie es unser "Bauplan" vorsieht. Bequeme Alltagskleidung ist ausreichend; bitte bringen Sie ggf. Getränke und einen leichten Imbiss mit.

1 Nachmittag, 23.04.2023, Sonntag, 15:00 - 17:00 Uhr, Grillplatz der Ortschaft Goldscheuer, Rheinvogelände, Bereich Oberer Wörth, Hendrik Klein, 16,00 €.

Weitere Informationen inkl. Anmelde-möglichkeit und das gesamte VHS-Programm finden Sie unter

www.vhs-ortenau.de

Sie erreichen die Geschäftsstellen wie folgt:

Acher-Renchtal 07841 6048 4500
achern@vhs-ortenau.de

Kehl-Hanauerland 07851 9487 5500
kehl@vhs-ortenau.de

Kinzigtal 07834 86 75 90
kinzigtal@vhs-ortenau.de

Social-Media-Kanäle:

www.facebook.com/vhs.ortenau/
www.instagram.com/vhs_ortenau/



Rawpixel.com/Shutterstock.com