



Rundbrief Gesundheitsförderung

Ausgabe Frühjahr 2024

Liebe Leserin, lieber Leser,

der Frühling bahnt sich seinen Weg und mit der Osterzeit geraten die ersten guten Vorsätze des neuen Jahres vielleicht schon in Vergessenheit. Genau jetzt heißt es dranbleiben, gesunde Gewohnheiten stärken oder neue entdecken und ausprobieren.

Und passend zum kalendarischen Frühling am 20 März möchten wir Ihnen hierfür einen bunten Blumenstrauß an Anregungen und Ideen bieten. Für das Thema Gesundheitsförderung finden sich für jede Jahreszeit Möglichkeiten und Angebote. Nur im „Tun“ lassen sich positive Veränderungen erzielen.

Im vorliegenden Rundbrief finden Sie Informationen zu aktuellen Projekten und Angeboten. Vielleicht ist hier etwas dabei, dass Sie selbst aufgreifen mögen oder an Andere vermitteln möchten. Geben Sie den Rundbrief gerne an Interessierte weiter.

Ich wünsche Ihnen einen guten Start in den Frühling und ein gesundes Jahr 2024 mit vielen neuen und schönen Erfahrungen.

Herzliche Grüße

Moritz Schulz

Inhalt:

Präventionsnetzwerk Ortenaukreis	2
Bürgerschaftliches Engagement / Selbsthilfe	4
gesund und digital im Ländlichen Raum	6
Kommunale Gesundheitskonferenz	9
Kooperationspartner/-innen	10
Volkshochschulen	13

Das Präventionsnetzwerk Ortenaukreis (PNO) feiert 2024 sein 10-jähriges Bestehen
Jubiläumsfachtag am 22. November

Das Präventionsnetzwerk Ortenaukreis (PNO) hat im Jahr 2024 einen besonderen Anlass zu feiern: seit mittlerweile 10 Jahren gibt es in der Ortenau ein Netzwerk zur Förderung der körperlichen und seelischen Gesundheit sowie der sozialen Teilhabe von Kindern, Jugendlichen und ihren Familien. Die entwickelten Angebote und Bemühungen haben zum Ziel Kinder, Jugendliche und ihre Familien so früh wie möglich zu unterstützen. Aus diesem Grund ist über die vergangenen Jahre ein systemübergreifendes Netzwerk entstanden, um Akteure und Akteurinnen aus dem Bildungs-, Gesundheits-, Kinder- und Jugendhilfswesen besser zu verzahnen und ihre Zusammenarbeit sowie Weiterbildungen zu fördern.



Wir freuen uns, wenn Sie dieses Jubiläumsjahr gemeinsam mit uns feiern und bieten Ihnen über das Jahr hinweg verschiedene Jubiläumsaktionen in den einzelnen Raumschaften des Ortenaukreises an. Ebenso möchten wir Sie bereits jetzt darüber informieren, dass am Freitag, den 22.11.2024 ein Jubiläumsfachtag für alle interessierten Netzwerkpartnerinnen und Netzwerkpartner stattfinden wird. Nähere Informationen hierzu werden noch bekannt gegeben.

Gerne begrüßen wir Sie bei den Veranstaltungen und hoffen darüber hinaus, dass Sie weiterhin ein Teil dieses Netzwerkes bleiben. Lassen Sie uns auch in den nächsten Jahren gemeinsam am Ziel einer gesundheitsförderlichen Umgebung für Kinder, Jugendliche und ihre Familien arbeiten.

WO WENDE ICH MICH HIN?

Regionalisierter Wegweiser für Eltern und Multiplikatorinnen/Multiplikatoren

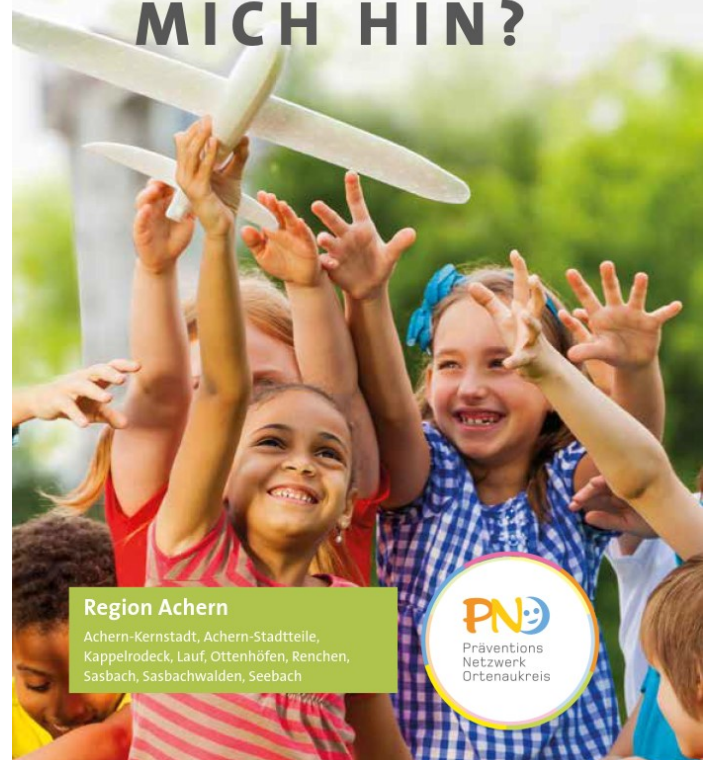
Du hast Fragen zur Entwicklung Deines Kindes? Du machst dir Sorgen, um die Gesundheit deines Kindes? Du möchtest wissen, welche gesundheitsförderlichen Angebote es für dein Kind im Kita- und Grundschulalter im Ortenaukreis gibt?

Kein Problem! Der Wegweiser Kindergesundheit zeigt dir, an welche Anlauf- und Beratungsstellen du dich mit deinen Fragen und Themen zur Erziehung, Familie und Gesundheit wenden kannst. Auch hilfreiche Internetlinks sind enthalten.

Du bist pädagogische Fachkraft in einer Krippe, Kita? Du bist Lehrkraft in einer Grundschule oder einem SBBZ? Dann nutze den Wegweiser, um Eltern und Kinder bei Hilfebedarf an eine passende Adresse vermitteln zu können.

Wegweiser für Eltern mit Kindern im Kita- und Grundschulalter

KINDERGESUNDHEIT WO WENDE ICH MICH HIN?



Informationen und Bestellmöglichkeit:

Den Wegweiser gibt es in fünf unterschiedlichen Ausführungen für die Regionen Achern, Kehl, Kinzigtal, Lahr und Offenburg.

Online finden sich die Wegweiser unter <https://www.pno-ortenau.de/Wegweiser/Kindergesundheit-Wo-wende-ich-mich-hin/>

Über das dort zu findende Bestellformular können die Broschüren auch in gedruckter Version angefordert werden.

Positive Zwischenbilanz im ESF+ Projekt „Safe!- Gemeinsam Wege finden!“



Vor einem Jahr, zum 1. Januar 2023 hat das ESF+ Projekt seine Arbeit aufgenommen. Das Christliche Jugenddorf Offenburg in Kooperation mit dem Landratsamt Ortenaukreis hat im vergangenen Jahr bereits ein gutes Konzept aufgestellt zu Maßnahmen gegen Jugendarmut und für Jugendgesundheit in den Modellregionen Offenburg, Lahr und Kehl.



Das Projekt ist auf einem erfolgreichen Weg die gestellten Ziele im Antrag zu bedienen und bis Ende 2025 umzusetzen. Es haben sich bereits einige Maßnahmen entwickelt, welche sich im Laufe des Projektes stetig weiterentwickeln können.

Themenreihe „Erwachsenwerden leichtgemacht“

Die Themenreihe, basiert auf einem evaluierten Rahmencurriculum, dass das Institute für Sozialarbeit und Sozialpädagogik in Frankfurt im Auftrag des PNO erarbeitet hat und nun an Schulen und anderen Einrichtungen im Ortenaukreis angeboten werden kann. Die Themenreihe behandelt alltagsnahe Themen in vielfältigen Formaten und hat das Ziel, Jugendlichen auf ihrem Weg zur Erwachsenwerden Unterstützung zu bieten. Hierzu werden Experten & Expertinnen aus dem Sozialraum eingeladen die Ihr Wissen mit den Jugendlichen teilen und als direkte Ansprechpersonen wahrgenommen werden können.

Escape Game: General Solution

Die evangelische Trägergruppe für gesellschaftspolitische Jugendbildung aus Berlin hat ein innovatives Game nach den klassischen Escape-Game-Prinzipien entwickelt. Die Teilnehmenden beschäftigen sich dabei spielerisch mit den Auswirkungen der stetig wachsenden Digitalisierung und Datafizierung in unserer Gesellschaft. Das Spiel konnte in 2023 im Rahmen des Projektes erprobt werden und wird voraussichtlich ab Frühjahr 2024 für den Ortenaukreis bereitstehen. Darüber hinaus wird derzeit an einem attraktiven Auswertungskonzept gearbeitet, welches die im Escape Game spielerisch aufgegriffenen Themen nochmal in den Blick nehmen soll.

JoKo – Jugend ohne Konsum

Das Ziel der Stärkung der Entwicklung und Gesundheit soll durch das Projekt „JoKo- Jugend ohne Konsum“ realisiert werden. Hier soll ganz innovativ die Themen Armutsprävention und Umweltschutz zusammengebracht werden. Bei allen „JoKo“ Angeboten soll der Schwerpunkt auf der individualisierten Arbeit im Bereich der Persönlichkeitsbildung liegen. Als Sekundärziel des Projekts wird die Nachhaltigkeit in den Fokus genommen. Alle angebotenen „JoKo“ Aktivitäten und Angebote haben den Anspruch ohne Konsum auszukommen, keinen Müll zu produzieren und die Natur aus einer anderen Perspektive zu sehen. Konsumfreie und nachhaltige Freizeitangebote sind in der Regel kostengünstiger und somit für die Jugendlichen, die von Armut bedroht sind, geeignet, ohne die Jugendlichen zu stigmatisieren. Das Programm wird derzeit an 4 Schulen in den drei Modellregionen durchgeführt.

Weitere Angebote

- Im März 2024 findet je ein Online-Elternabend zum Thema „Aufwachsen im digitalen Zeitalter – Zwischen Reizüberflutung und Teilhabe im Alter von 10-13 Jahren“ in den Modellregionen statt. Die Veranstaltung teilt sich in einen 60 Minuten Vortrag und anschließender Fragerunde.
- An Schulen soll ein bedarfsorientiertes Coaching für Schüler und Schülerinnen angeboten werden. Das Konzept dazu wird derzeit vom CJD geplant.

Das Projekt agiert nach den Bedarfen und Bedürfnissen der (armutsbetroffenen) Jugendlichen und versucht mit passgenauen Angeboten zu reagieren. Des Weiteren konnten anhand einer Stakeholderanalyse wichtige Akteurinnen & Akteure im Bereich der Jugendarmut bereits herausgearbeitet werden, die zu regelmäßigen Netzwerktreffen eingeladen werden.

Teilnahmevoraussetzungen und weitere Infos:

Die Angebote im Rahmen des Projektes stehen allen Einrichtungen die mit armutsgefährdeten Jugendlichen in Kontakt stehen kostenfrei zur Verfügung. Interessierte Einrichtungen können sich gerne direkt an die Projektmitarbeitenden wenden.

Claude Becsangèle
Projektkoordinator
claude.becsangele@ortenaukreis.de
Tel.: 0781 805 2520

David Schweitzer
Projektmitarbeiter
david.schweitzer@ortenaukreis.de
Tel.: 0781 805 6376

Weitere Informationen zum Projekt finden sich unter www.pno-ortenau.de



Kofinanziert von der
Europäischen Union

Kofinanziert vom Ministerium für
Soziales, Gesundheit und Integration
Baden-Württemberg

Junge Menschen und Ehrenamt - Projekt Mhoch3

Können Vereine junge Menschen für ein Ehrenamt überhaupt noch begeistern?

Beim Inspirationstag trafen sich am 24. November Jugendliche und Vereine aus Kehl, um gemeinsam Ideen auszutauschen, wie Ehrenamt für junge Menschen attraktiv gestaltet werden kann.



Drei Wochen lang wurden im Vorlauf zur Veranstaltung die Werbetroddeln in den weiterführenden Schulen in der Kernstadt gerührt. In den großen Pausen verteilten Mitglieder des Stadtjugendrings Kehl und der Vernetzungsstelle für Bürgerschaftliches Engagement Gummibärchen und Visitenkarten mit einem QR-Code. Mit diesem konnten sich die Schüler und Schülerinnen per WhatsApp für die Veranstaltung anmelden. *„Die Aktion hat sich definitiv gelohnt. Zu unserer Veranstaltung kamen 45 Jugendliche und 11 Vereine aus Kehl“*, berichtet Marco Schwind, Vernetzungsstelle, über die Werbemaßnahme.

Mhoch3
Mach Mal Mit!

Mit dem Inspirationstag ging das Pilotprojekt MHoch3 (Mach Mal Mit!) zu Ende. Vereine aus Kehl, Rheinau und Willstätt wurden drei kostenfreie Fortbildungen angeboten, damit sie sich dem strukturellen Wandel im Ehrenamt erfolgreiche begegnen können. Denn aktuelle Studien zeigen deutlich, dass sich junge Menschen zwar immer noch gesellschaftlich engagieren, jedoch weniger häufig in Vereinen, die ein traditionelles Verständnis von Ehrenamt haben. Für die Abschlussveranstaltung luden der Stadtjugendring und die Vernetzungsstelle Schüler und Schülerinnen ein, um mit den teilnehmenden Vereinen in Kontakt zu kommen.

Durch den Inspirationstag führte Moderator Thomas Uhlendahl, der die jungen Menschen im Alter von 15 bis 18 Jahren dazu motivieren konnte, ihre zahlreichen Ideen, Wünsche und Anliegen vorzubringen. So drehten sich an verschiedenen Thementischen die Gespräche etwa um die Frage, welche Ansätze verfolgt werden können, damit Vereine mit den Bedürfnissen und Gewohnheiten junger Menschen wieder vermehrt zusammenfinden. *„Wir wünschen uns mehr Präsenz von Vereinen in den Schulen“*, stellt Medina ein Ergebnis des Austausches vor. Auch eine Belohnung im Sinne einer Aufwandsentschädigung oder einer anderen Art von Anerkennung kam wiederholt zur Sprache. *„Geld für ein Ehrenamt klingt erst einmal widersprüchlich. Doch wenn zwischen Schule, Nebenjob und anderen Verpflichtungen kaum noch Zeit bleibt, ist dieser Wunsch legitim“*, ordnet Marco Schwind dieses Ergebnis ein.



Moderator Thomas Uhlendahl sammelt Beiträge der engagierten Jugendlichen beim Inspirationstag.

Aber auch ohne finanzielle Anreize bahnten sich bereits erste Kontakte seitens der Jugendlichen zu den Vereinen an. So wurde die Begeisterung einer jungen Teilnehmerin für das Schauspielern direkt von einer Vertreterin des alemannischen Theaters aufgenommen und es wurden die Kontaktdaten getauscht.

Die Vernetzungsstelle für Bürgerschaftliches Engagement bietet interessierten Kommunen im Ortenaukreis an, die Inhalte des Projekts aufzugreifen und selbst, mit fachlicher Beratung durch die Vernetzungsstelle, umzusetzen.

Die Ergebnisse des Inspirationstages wurden fotografisch und schriftlich aufbereitet und können auf <https://www.ortenau-engagiert.de/Angebote/MHoch3/> eingesehen werden.

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



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR SOZIALES, GESUNDHEIT UND INTEGRATION

Kassenartenübergreifende Pauschalförderung für gesundheitsbezogene Selbsthilfegruppen

Mit Beginn des neuen Jahres möchten wir gesundheitsbezogene Selbsthilfegruppen an die Antragstellung zur Kassenartenübergreifenden Gemeinschaftsförderung nach § 20h SGB V (Pauschalförderung) für **gesundheitsbezogene Gruppen** erinnern.



Die aktuellen Anträge und das ausführliche Merkblatt finden Sie unter:

[Antragsformulare – GKV Baden-Württemberg \(gkv-selbsthilfefoerderung-bw.de\)](http://gkv-selbsthilfefoerderung-bw.de)

Bitte bedenken Sie, dass Ihr Antrag im Original bis zum 31.03.2024 bei der BARMER Landesvertretung Baden-Württemberg (Frau Klein) eingegangen sein muss.

Junge Selbst Hilfe Ortenau: Das JuSeO-Fahrrad ist in Offenburg unterwegs

Haben Sie bereits unser JuSeO-Fahrrad in Offenburg entdeckt?

Im Rahmen einer neuen Werbeaktion für die Junge Selbsthilfe sind wir mit unserem JuSeO-Fahrrad im ganzen Ortenaukreis unterwegs und machen auf das Thema Selbsthilfe aufmerksam. Dafür haben wir uns ein grünes Fahrrad (ganz in der Farbe von JuSeO) angeschafft und neue Postkarten entwickelt.



Wenn Sie unser Fahrrad in einer Stadt entdecken nehmen Sie gerne eine Karte, die Sie anspricht und auch eines unserer Give Aways mit!

Neuigkeiten bei Selbsthilfegruppen

Folgende Selbsthilfegruppen freuen sich über neue Interessentinnen/Interessenten:

- ◆ Angehörige von Bipolar Erkrankten

Diese Selbsthilfegruppen wurden neu gegründet:

- ◆ TINA* (Trans, Inter, Nonbinär, Agender)
- ◆ Lymphödem/Lipödem
- ◆ ADHS Erwachsene, zweite Gruppe

Folgende Gruppen sind aktuell in der Planung:

- ◆ Essstörungen

Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen

Telefon: 0781 805 9771

Fax: 0781 805 9520

selbsthilfe@ortenaukreis.de

www.selbsthilfe-ortenau.de

www.juseo-ortenau.de

Landratsamt Ortenaukreis
Lange Straße 51
77652 Offenburg

Weitere digitale Gesundheitsbotschafter/innen geschult

Im Herbst wird erneut eine Schulung angeboten

Im Rahmen des Projekts „gesund und digital@Ländlicher Raum“ sollen Gesundheitsinformationen und -themen, die digital vorliegen, den Menschen nähergebracht werden. So sind u.a. Schulung von Multiplikatoren vorgesehen, die als „digitale Gesundheitsbotschafter und Gesundheitsbotschafterinnen“ ältere Menschen bei Gesundheitsinformationen in der digitalen Welt unterstützen sollen.



Bereits in den Jahren 2021 und 2022 wurden vom Fachbereich Gesundheitsförderung des Landratsamtes Ortenaukreis in Zusammenarbeit mit der VHS Ortenau solche „digitalen Gesundheitsbotschafter und Gesundheitsbotschafterinnen“ ausgebildet. Für Interessierte, die in diesem Bereich eine kürzere Fortbildung suchten, gab es außerdem ein weiteres komprimiertes Angebot, damit auch diese als Helfer und Helferinnen bei digitalen Gesundheitsinformationen tätig sein konnten.

Auch 2023 konnten diese Bemühungen fortgesetzt werden. In Kooperation mit der VHS Ortenau wurde vom Fachbereich Gesundheitsförderung wieder eine „digitale Gesundheitsbotschafter- und Gesundheitsbotschafterinnen“-Schulung im November und Dezember durchgeführt.



Vom Landesmedienzentrum Baden-Württemberg stand wieder ein in diesem Bereich sehr erfahrener Referent zur Verfügung. Es gab 19 Anmeldungen von Fachkräften und Ehrenamtlichen, die in verschiedenen Einrichtungen, Netzwerken und Gruppen in der Arbeit mit älteren Menschen tätig sind.

Nach der 12-stündigen Fortbildung, die sich auf drei Schulungsnachmittage verteilte, möchten die geschulten Multiplikatoren ihr Wissen innerhalb ihrer Einrichtungen und Gruppierungen in ihre bisherige Seniorenarbeit integrieren und damit die älteren Menschen in ihrem Tätigkeitsfeld weiter unterstützen.

Ein Nachtreffen der Geschulten ist im Februar 2024 geplant, um erste Erfahrungen zu besprechen. Auch ein weiterer Austausch zwischen den in diesem Feld tätigen Multiplikatoren ist vorgesehen. Des Weiteren werden aktuelle Informationen aus dem Projekt „gesund und digital@Ländlicher Raum“ direkt an sie weitergeleitet. Über eine Plattform auf Landesebene, die allen digitalen Gesundheitsbotschaftern und Gesundheitsbotschafterinnen offensteht, erfolgt eine weitere Vernetzung. Der Referent der Schulungen steht auch im Nachhinein bei fachlichen Fragestellungen zur Verfügung. Bei organisatorischen Problemen, die sich aus der Tätigkeit ergeben, versucht der Fachbereich Gesundheitsförderung vor Ort zu unterstützen.

Auch das Netzwerk für Senior-Internet-Initiativen Baden-Württemberg e.V. bietet als Kooperationspartner weitere Informationen, Vorträge und praktische Tipps für die Tätigkeit der Multiplikatoren an.

Das Thema ist außerdem auch für den Kreissenorenrat des Ortenaukreises von großer Bedeutung, weshalb dieser die genannten Schulungen sehr unterstützt.

Auch im Jahr 2024 möchte der Fachbereich Gesundheitsförderung des Landratsamtes Ortenaukreis eine weitere Schulung für „digitale Gesundheitsbotschafter und Gesundheitsbotschafterinnen“ anbieten.

Weitere Informationen:

Landratsamt Ortenaukreis
Dr. Anke Pilatscheck-Huber
 anke.pilatscheck@ortenaukreis.de
 Tel. 0781 805 9772



Gefördert durch



Baden-Württemberg
 MINISTERIUM FÜR ERNÄHRUNG, LÄNDLICHEN RAUM
 UND VERBRAUCHERSCHUTZ

Ein Projektangebot zur Förderung der Teilhabe älterer Menschen am digitalen Gesundheitswesen.

Digitale Angebote sind heute in allen Lebensbereichen maßgeblich für Kommunikation und Information. Umso wichtiger ist es, digitale Anwendungen selbstbestimmt nutzen zu können. Das betrifft auch das Gesundheitswesen, das durch Neuerungen wie dem E-Rezept, der elektronischen Patientenakte, digitalen Gesundheitsanwendungen (DiGA) und Dienstleitungen einen starken Digitalisierungsschub erhält.



Besonders ältere Menschen fühlen sich gegenüber der virtuellen Welt noch oft unsicher, sind skeptisch oder können auf wenig Erfahrung zurückgreifen. Doch die Nutzung digitaler Gesundheitsangebote, wie Gesundheits-Apps oder Intelligenterm Wohnen (AAL), kann die individuelle Versorgungslage verbessern und den Alltag erleichtern. Ältere Menschen hierbei zu beraten und zu begleiten, ist auch eine Aufgabe für Kommunen.

Die Chancen der digitalen Gesundheitsversorgung bekannt und zugänglich zu machen und dahingehend zu informieren und zu beraten, ist das Ziel des Projekts **gesund und digital im Ländlichen Raum**. Durch seine Expertise und Netzwerke, unterstützt es Kommunen und Institutionen vor Ort, Themen aus den Bereichen Digitalisierung und Gesundheitswesen aufzugreifen und den Bürgerinnen und Bürgern in Form von Bildungsangeboten zur Verfügung zu stellen.

gesund und digital im Ländlichen Raum bietet über den Volkshochschulverband Baden-Württemberg in den **Volkshochschulen im Ortenaukreis** Informationsveranstaltungen, Praxiswerkstätten und Roll-Up-Ausstellungen an, die einen ersten Zugang und Überblick zu den vielfältigen Möglichkeiten digitaler Anwendungen und Dienstleistungen im Gesundheitswesen bieten. Je nach Bedarf in Kooperation mit weiteren Bildungsträgern, können diese Formate in den vhs vor Ort oder im Kontext von Vereinen, Vortragsreihen oder weiteren Veranstaltungen stattfinden.

gesund und digital im Ländlichen Raum möchte durch seine Angebote Berührungsängste gegenüber digitalen Medien und Gesundheitsanwendungen abbauen sowie insbesondere älteren Bürgerinnen und Bürgern durch Medienkompetenz eine selbstbestimmte, digitale Teilhabe ermöglichen.



Bereits im vergangenen Jahr wurden einige Informations- und Qualifizierungsangebote im Ortenaukreis umgesetzt. Ebenso war das Projekt gemeinsam mit dem Ausstellungsfahrzeug **Digital Health Truck** (DHT) der **Koordinierungsstelle Telemedizin Baden-Württemberg** bspw. auf dem Markt für Gesundheitsthemen in Offenburg und auf dem Wochenmarkt in Achern. Interessierte konnten ins Gespräch treten sowie im DHT digitale Anwendungen des Gesundheitswesens ausprobieren und erleben.

Auch 2024 stehen Ihnen unsere Projektangebote zur Verfügung. Besuchen Sie unsere Informationsveranstaltungen oder Standaktionen mit dem DHT. Falls Sie bei sich bzw. Ihrer Gemeinde einen Bedarf erkennen, melden Sie sich bei uns bzw. unseren Ansprechpersonen im Landratsamt Ortenaukreis und wir planen gemeinsam eine Veranstaltung.

Ansprechperson im Ortenaukreis:

Landratsamt Ortenaukreis | Rebecca Bruder
rebecca.bruder@ortenaukreis.de | 0781 805 9707

Ansprechperson für übergeordnete Projektanfragen:

Landesanstalt für Kommunikation Baden-Württemberg
 Christiane Diemer
c.diemer@lfk.de | 0711 66991-26

Informationen, Termine und spannende Online-Vorträge finden Sie unter www.gesundunddigital.de.

Informationen zum Digital Health Truck:

www.bosch-health-campus.de/de/projekt/digital-health-

gesund und digital im Ländlichen Raum wird bis Dezember 2024 gefördert vom Ministerium für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg über den Kabinettsausschuss Ländlicher Raum. Die Projektkoordination liegt in Händen der Landesanstalt für Kommunikation Baden-Württemberg (LFK).

LFK • Die Medienanstalt für
 Baden-Württemberg

Online-Veranstaltungsreihe „Digitalisierung im Gesundheitswesen“



kostenfrei
und ohne
Anmeldung

Digitalisierung im Gesundheitswesen

DIGITALE ANGEBOTE – NEUE MÖGLICHKEITEN

Online-Vortragsreihe 2024
einmal monatlich von
18:00 – 19:30 Uhr



Die Teilnahme an einem Online-Vortrag ist **kostenfrei** und **ohne Anmeldung** möglich. Der jeweilige Veranstaltungslink ist auf der Homepage des Volkshochschulverbands Baden-Württemberg

<https://www.vhs-bw.de/projekte/gesund-und-digital-im-laendlichen-raum/#vortragsreihe>

oder über den QR-Code zu finden. Teilnehmende benötigen ein Gerät mit Internetanschluss, z.B. Handy, Laptop oder Tablet.

Die Online-Vortragsreihe findet im Rahmen des Projektes gesund und digital im Ländlichen Raum statt. Das Projekt informiert ältere Menschen über digitale Anwendungen und Dienstleistungen insbesondere im Gesundheitswesen. Es klärt auf, unterstützt bei einem souveränen Umgang mit dem Internet und hilft die Selbstversorgung im ländlichen Raum zu verbessern.

Die Impulsvorträge thematisieren Neuerungen im digitalen Gesundheitswesen. Teilnehmende benötigen ein Medium mit Internetanschluss. Fragen können Sie über die Online-Plattform [sli.do](https://www.sli.do) stellen. Weitere Informationen und Vorträge finden Sie unter: www.gesundunddigital.de



- 28. Februar** Digitales Gesundheitswesen – Welche Rahmenbedingungen braucht eine erfolgreiche Umsetzung?
Prof. Dr. med. Oliver G. Opitz
- 27. März** Gesundheit, Internet und Datenschutz
Dr. Thilo Weichert
- 24. April** Roboter als Pflegekraft und KI als Psychotherapeut*in – Wohin entwickelt sich die Digitalisierung des Gesundheitssystems?
Prof. Dr. Claudia Paganini
- 29. Mai** Elektronische Patientenakte & E-Rezept – Was Sie wissen müssen
Lisa Fritzsche
- 26. Juni** Leben mit digitaler Assistenz – Intelligentes Wohnen (AAL)
Thomas Heine
- 24. Juli** Künstliche Intelligenz im Gesundheitswesen
Prof. Dr. med. Jochen A. Werner

gesund und digital im Ländlichen Raum informiert ältere Menschen über digitale Anwendungen und Dienstleistungen insbesondere im Gesundheitswesen. Wir klären auf und unterstützen bei einem souveränen Umgang mit dem Internet, um die Selbstversorgung im ländlichen Raum zu verbessern. Weiteres zum Projekt finden Sie unter www.gesundunddigital.de sowie unter **0711 66 99 126**.



Fünfte Plenumsveranstaltung der KGK für den 06. Juni 2024 geplant



Die Kommunale Gesundheitskonferenz (KGK) führt ihre fünfte Plenumsveranstaltung 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. Im Rahmen der Veranstaltung sollen die Aktivitäten der Arbeitsgruppen der KGK „Sicherstellung der gesundheitlichen Versorgung im Ortenaukreis (Sektorenübergreifende Versorgung)“, „Förderung der Gesundheitskompetenz der Bevölkerung im Ortenaukreis“, „Nachwuchsgewinnung in Berufen im Gesundheitswesen“, „Förderung der seelischen Gesundheit“ und „Klimawandel und Gesundheit“ vorgestellt und weiterentwickelt werden.

Außerdem soll das Thema Gesundheitskioske mit einem Expertenvortrag und einer Podiumsdiskussion näher beleuchtet werden. Es ist eine halbtägige, nicht öffentliche Veranstaltung vorgesehen.

Gesundheitslotsinnen und Gesundheitslotsen in Ettenheim

Ein Angebot des Ortenaukreises in Zusammenarbeit mit dem Ortenau MVZ

Seit Januar 2023 sind drei Gesundheitslotsinnen und Gesundheitslotsen im Zentrum für Gesundheit Ettenheim tätig. Die GL können auch als „Kümmerer-Erklärer-Helfer“ bezeichnet werden. Hauptaufgabe der GL ist es, eine intensive Einzelfallbetreuung für Menschen mit mehreren chronischen Erkrankungen und komplizierten Problemen durchzuführen. Diesen fällt es häufig schwer, sich im Dschungel der Gesundheitsinformationen und Versorgungsangebote zurecht zu finden. Verschiedene Behandlungen, Termine, Medikamente, Vorgänge mit Ämtern und andere Hilfen müssen organisiert werden. Oft gehen damit auch soziale oder finanzielle Herausforderungen einher. Betroffene und Angehörige fühlen sich mit komplizierten Problemen und der gesundheitlichen Versorgung überfordert. Die GL können beim Lösen dieser Probleme unterstützen und folgen einem standardisierten Ablauf. Sie organisieren Hilfen über verschiedenen Einrichtungen, Ämter und Dienstleistungen hinweg. Sie begleiten ihre Klientinnen und Klienten über eine längere Zeit und führen eine intensive Einzelfallbetreuung durch. Häufig benötigen Personen nur eine einmalige Auskunft: „Welche Hilfen gibt es in der Nähe?“ Auch in diesen Fällen sind GL da. Sie können schnell und unkompliziert kontaktiert werden.

Erreichbarkeit und Kontaktdaten der GL

Erreichbarkeit: Montag-Freitag: 08:00-12:00 Uhr sowie Montag, Dienstag und Donnerstag 13:00-16:00 Uhr unter der Telefonnummer: 07822/7889380, E-Mail: gesundheitslotsen@ortenaukreis.de oder nach Terminvereinbarung vor Ort: Robert-Koch-Straße 15, 77955 Ettenheim

Offene Sprechstunde: (Keine Terminvereinbarung notwendig): Montag 09:00-16:00 Uhr und Mittwoch 08.00-12.00 Uhr vor Ort: Robert-Koch-Straße 15, 77955 Ettenheim

Förderung der Gesundheitskompetenz im Bereich Zugang zur medizinischen Notfallversorgung“

Im Rahmen des Projektes „Förderung der Gesundheitskompetenz im Bereich Zugang zur medizinischen Notfallversorgung“ soll unter Einbeziehung aller Akteurinnen und Akteure im Bereich der Notfallversorgung bis Ende 2024 ein Konzept zur Förderung der Gesundheitskompetenz der regionalen Bevölkerung im Bereich Zugang und Inanspruchnahme der medizinischen Notfallversorgung erarbeitet werden. Ein entsprechender Auftrag des Sozialausschusses des Ortenaukreises liegt vor.

Als wesentlicher Bestandteil der Gesundheitsversorgung nimmt die medizinische Notfallversorgung eine wichtige Rolle in der Daseinsvorsorge der Bevölkerung ein. Seit Jahren kommt es bundesweit zu massiven Belastungssituationen des medizinischen Notfallsystems. Auch im Ortenaukreis stoßen die Notaufnahmen zunehmend an ihre Kapazitätsgrenzen und auch die Rettungsdienste verzeichnen steigende Einsatzzahlen. Die Ursachen und Gründe hierfür sind vielfältig und komplex. Ein Faktor dabei spielt auch die Fehlanspruchnahme der Notfallressourcen durch die Bevölkerung aufgrund einer zu geringen Gesundheitskompetenz. Auf Basis einer Bestands- und Bedarfsanalyse, die u. a. Einzelbefragungen von Akteurinnen und Akteuren der medizinischen Notfallversorgung umfasst, soll ein Konzept und Handlungsempfehlungen erarbeitet werden.

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

Linda Fuchs

Telefon: 0781 805 6307

<https://www.ortenaukreis.de/kgk>

„STÄRKE“ Angebot der Ortenau:
Familienbildungsfreizeiten 2024 "MUT TUT GUT"

Auch für 2024 werden vier Familienbildungsfreizeiten für Familien in besonderen Lebenslagen angeboten - DENN - "Mut...ist gut, Mut.... tut gut". In den Familienbildungsfreizeiten im Familienferiendorf in Schramberg oder Langenargen werden Familien in ihren Lebenssituationen unterstützt und gestärkt.



Das Motto lautet:

„Wir wollen wir unsere "mutigen Seiten" für uns selbst und für unsere Kinder entdecken.“

Im geschützten Rahmen, weg von zuhause, lässt sich manches ausprobieren und für den Alltag testen. Ziel ist es, mit dem, was die Erziehungsberechtigten in dieser Woche erfahren und gelernt haben, den Familienalltag lebendiger und stressfreier zu gestalten. An den Vormittagen werden die Kinder von erfahrenen Fachkräften betreut und die Eltern arbeiten in der Gruppe. An den Nachmittagen können die Familien gemeinsam am Erlebnisprogramm teilnehmen.

Termine in 2024:

- 01. – 7. April 2024:** Familienbildungsfreizeit für Familien in besonderen Lebenslagen, gerne mit Geschwisterkindern im Feriendorf Schramberg
- 25. Mai – 1. Juni 2024:** Familienbildungsfreizeit für Alleinerziehende mit mindestens einem schulpflichtigen Kind im Feriendorf Schramberg
- 31. August – 7. September 2024:** Familienbildungsfreizeit für Familien mit schulpflichtigen Kindern und ggf. jüngeren Geschwisterkindern
- 15. - 22. September 2024:** Familienbildungsfreizeit für Familien mit noch nicht schulpflichtigen Kindern im Feriendorf Schramberg

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.



Die Anmeldung erfolgt direkt über das jeweilige Feriendorf. Kontaktdaten finden Sie in den Flyern der Familienfreizeiten, die auf der Homepage hinterlegt sind:

<https://www.familie-ortenau.de/projekte-programme/ortenauer-staerke/informationen-fuer-eltern/>

Weitere Informationen und Angebote zu STÄRKE finden Sie unter www.familie-ortenau.de

Wald“baden“ – ein tiefgehendes Erlebnis

Mit Leib und Seele eintauchen in die heilsame Welt des Waldes

Dass der Wald wunderbar entspannend wirkt, dürfte vielen bekannt sein. Was aber soll „Waldbaden“ sein? In Japan wird es „Shinrin Yoku“ genannt, bedeutet so viel wie „Eintauchen in die Waldatmosphäre“ und wird dort seit Jahrzehnten praktiziert.

Denn längst ist es wissenschaftlich erwiesen, dass in der Waldluft außergewöhnliche pflanzliche Mikrostoffe zu finden sind. Und die wirken sich gleichfalls erwiesenermaßen positiv auf den Körper aus, senken sie doch Stresslevel und Blutdruck, kurbeln das Immunsystem an oder bewirken, dass die Lungen noch tiefer atmen.

Durch den Wald zu joggen, zu wandern, ihn mit Nordic-Walking-Stöcken zu durchlaufen - das kennen wir alle. Aber sich wirklich einmal Zeit nehmen? Innehalten? Hineinhören? Spüren? In die Stille gehen? Nur mit sich und dem Wald sein? Die Energie des Waldes aufnehmen? Mal wieder richtig Luft holen? Ruhe finden? Die Zeit vergessen?



Dies alles lässt sich lernen und erfahren, und zwar mit Sabine Finkbeiner-Obert. Mit der zertifizierten Waldbademeisterin kann man an einem Einführungsnachmittag mit verschiedenen Übungen das Waldbaden entdecken, die Heilkraft des Waldes mit allen Sinnen aufnehmen und sie auf Körper und Geist wirken lassen.

Die bisherigen Teilnehmer sind begeistert und beeindruckt, wie entspannend und neu man den Wald bei dieser Veranstaltung erleben kann. Eine kurze Auszeit aus dem Alltag, ohne großen Aufwand, alleine nur das, was in der Natur für uns bereitsteht. „Nicht nur Gast sein im Wald, sondern eins werden mit der Natur des Waldes und völlig geordnet nach Hause gehen“, beschreibt eine beeindruckte Teilnehmerin ihre Erfahrung beim Waldbaden.



Interessenten benötigen festes Schuhwerk, bequeme sowie witterungsgerechte Bekleidung, gegebenenfalls Sonnen- beziehungsweise Insektenschutz, eine für den Waldboden geeignete Sitzunterlage (falls vorhanden), ferner ausreichend Getränke.

Für dieses besondere Erlebnis können sich Interessenten anmelden bei der Nordrach Touristen-Information unter touristen-info@nordrach.de oder unter Tel. 07838/ 9299-21.

Die außergewöhnliche Auszeit vom Alltag findet zu jeder Jahreszeit einmal monatlich in Nordrach statt. Sie beginnt um 13:30 Uhr und dauert drei bis vier Stunden, für sechs bis zehn Teilnehmer. Kosten: 17 Euro pro Person.

Die diesjährigen Termine:

24.02., 16.03., 20.04., 04.05., 08.06., 06.07., 03.08., 07.09., 19.10., 16.11., 07.12.2024

TelefonSeelsorge braucht Resilienz

Stress, Gefahr und negative Emotionen – wie gehen Sie damit um? Drehen Sie sich immer tiefer in die Abwärtsspirale hinein oder kümmern Sie sich um Ihren Schutz und stärkende Faktoren?

Machen Sie mehr von dem, was Ihnen nicht gut tut - oder von dem, was Ihre Augen leuchten und Sie lächeln lässt? Die Entscheidung können Sie je neu treffen! Das ist die gute Nachricht. Die schlechte? Es gibt keine.

Die Entscheidung für konstruktiven Umgang mit Stress nennt man Resilienz. Es ist eine multidisziplinäre Wissenschaft zur Frage nach dem Schutz vor und dem Umgang mit Stress. Jeder Mensch ist resilient, jeder und jede kann funktional mit widrigen Zuständen umgehen.



Wie das geht? Innehalten, wahrnehmen und benennen. So einfach und so schwer ist das. Wie im Märchen Rumpelstilzchen: Durch das Aussprechen des Namens verliert es seine Macht! Und dann die Ressourcen stärken, mehr von dem tun, das gut tut.

Diese und ähnliche Themen lernen Menschen, die ehrenamtlich in der Telefonseelsorge arbeiten. Nach einer einjährigen Ausbildung gibt es viele Gelegenheiten, in Supervisionssitzungen und Fortbildungen die eigene Resilienz zu stärken, das am Telefon Erlebte zu verarbeiten und so Menschen in Krisen zu unterstützen – ohne selbst in eine Krise zu rutschen.

Wenn Sie Interesse an einer Mitarbeit haben, melden Sie sich gerne bis September unter **Tel. 0781 / 22758** oder laden Sie sich die Infobroschüre und den Bewerbungsbogen von der Homepage: www.ts-ortenau.de

Gedenkgottesdienst für Trauernde nach Suizid

Wenn ein lieber Mensch entschieden hat, nicht mehr leben zu wollen, ist das eine große Herausforderung: Unverständnis, Trauer, Schuldgefühle, Scham, innere Leere – Trost fehlt wie der geliebte Mensch. Vielleicht gibt es auch die Sorge, niemals wieder Zuversicht, Wärme, Lebendigkeit und Hoffnung zu empfinden. Der jährliche ökumenische Gedenkgottesdienst für Menschen, die einen Angehörigen oder jemanden im Freundes- und Bekanntenkreis durch Suizid verloren haben, findet statt am

Freitag, 18. Oktober 2024 um 19:00 Uhr, voraussichtlich in St. Heinrich Durbach (Kirchplatz).

Gestaltet wird dieser durch die TelefonSeelsorge Ortenau-Mittelbaden e.V., Pastoralreferentin Antke Wollerssen, in Zusammenarbeit mit Trauerbegleiterin Christa Keip, einer betroffenen Mutter. Musikalisch wird der Gottesdienst durch die Musikgruppe „Le Chajim“ aus Appenweier begleitet.

vhs Ortenau - Angebote im Gesundheitsbereich

Willkommen zurück, Sonne! Starten Sie kraftvoll und dynamisch in die sonnigen Jahreszeiten 2024 mit Zumba® Fitness. Entspannen Sie in der Mittagspause mit Yoga und genießen Sie fließende Bewegungen und vertiefte Atmung im Qigong unter freiem Himmel. Für eine erfrischende Erfahrung bieten wir außerdem einen Stand-Up-Paddle-Workshop auf dem Wasser an. Begleiten Sie uns auf einer Reise zu mehr Energie und Entspannung unter der warmen Sonne!



Zumba® Fitness - 3.029925 ACH

Zumba® ist ein dynamisches und effektives Fitnessstraining zu lateinamerikanischer Musik, das Spaß macht, einfach zu erlernen ist und Kalorien verbrennt. Somit wird Ihre Ausdauer verbessert und Ihre Figur gestrafft und geformt. Die Tanzbewegungen und -schritte sind leicht zu erlernen. Der ZUMBA®-Kurs ist für alle geeignet, da keinerlei Vorkenntnisse im Bereich Tanz erforderlich sind. Die Schritte werden Step by Step während des Tanzens erlernt. Das Wichtigste ist der Spaß und die Freude am Tanzen. Dieser Kurs ist für Teilnehmende jeden Alters geeignet. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung, Gymnastikschuhen und bringen Sie ein Getränk und ein Handtuch mit.

Zeiten: 12 Abende, 09.04.2024 - 09.07.2024, Dienstag, 19:00 - 20:00 Uhr

Ort: Gymnasium Achern, Berliner Straße 30, 77855 Achern, Gymnastikraum im EG

Kosten: 66,00 €

Dozentin: Joanna Kopec

Sonnengruße am Mittag - Yoga und Entspannung in der Mittagspause – 3.0126 KE

Den Sonnengruß erlernen, ausführen und schätzen lernen. Der Sonnengruß besteht aus einer Abfolge von Körperstellungen, die aus dem Hatha Yoga stammen. Es ist wohl der älteste Yoga-Flow. Damit wird effektiv der Kreislauf angeregt, die Muskulatur gelockert und die Beweglichkeit gefördert. Danach fühlen Sie sich angekommen, erfrischt und kein bisschen müde – eine gute Praxis, die es lohnt zu kennen, auch für Zuhause. Anschließend findet dann die Entspannungsphase statt, die Ruhepause, so dass Sie danach gestärkt Ihren weiteren Tag meistern können. Bitte bringen Sie eine Yogamatte und eine leichte Decke mit.

Zeiten: 10 Nachmittage, 09.04.2024 - 25.06.2024, Dienstag, 12:15 - 13:00 Uhr

Ort: Kulturhaus Kehl, Am Lager 12, Kehl, Raum 017 Bewegungsraum, EG

Kosten: 41,00 €

Dozentin: Corinna Roux

Qigong unter freiem Himmel – 3.0115 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 Getränk mitbringen. Voraussetzungen: Sie sollten ca. 1 Stunde stehen können. Der 1. Termin findet im Tagungsraum statt, ebenso Termine bei schlechtem Wetter.

Zeiten: 5 Abende, 11.04.2024 - 16.05.2024, Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr

Ort: Kultur- und Tourismus GmbH, Im Winzerhof, 77723 Gengenbach, Tagungsraum

Kosten: 41,00 €

Dozentin: Sabrina Gäng

Stand-up-Paddle-Workshop für Anfänger – 3.0239 RH

Am ersten Abend werden dir alle Grundlagen des SUP beigebracht. Wir beginnen mit Material- und Sicherheitskunde, machen ein Paddel- und Balancetraining und üben auf dem freien Wasser. Am nächsten Tag wird das Erlernte wiederholt und gefestigt. Dabei geht es auf eine unvergessliche ca. 3-stündige Naturerlebnistour in die Rheinauen. Ausrüstung, Boards und Schwimmwesten stehen zur Verfügung. Somit kann jeder diesen tollen Wassersport für sich testen. Allerdings solltest du mindestens 14 Jahre alt sein, über eine körperliche Grundfitness verfügen und schwimmen können.

Zeiten: 2 Tage, 04.06.2024, 07.06.2024, Dienstag, 16:30 - 18:30 Uhr, Freitag, 16:30 - 19:30 Uhr

Ort: Badensee Freistett, Rheinstraße 96, Rheinau

Kosten: 79,00 €

Dozent: Jerome Weber



Stand-up-Paddle-Workshop für Anfänger
 Zeiten: 2 Tage, 04.06.2024, 07.06.2024,
 Ort: Badensee Freistett Rheinau
 Kosten: 79,00 €

Trau' Dich!

Anmeldungen sind unter info@vhs-ortenau.de oder über die Webseite unter www.vhs-ortenau.de möglich.

Angebote im Gesundheitsbereich der VHS Lahr



Im Frühjahr-/Sommer Programm der VHS Lahr gibt es wieder viele interessante Angebote im Gesundheitsbereich. So finden Sie neben über 180 Bewegungs- und Entspannungskurse viele interessante Vorträge zu verschiedenen Gesundheitsthemen.

Gut bürgerlich kochen, Kurs-Nr.: Y 305009, Christiane Bischoff

Gerichte, wie der berühmte Sonntagsbraten sind in Vergessenheit geraten. In diesem Kurs wollen wir alte Rezepte aus Oma's Zeiten zubereiten. Mit einem Drei-Gänge Menü lassen wir die alten Zeiten wieder aufleben.

Samstag, 9. März 2024, 9 bis 12 Uhr, VHS Zentrum Lahr

Neu im Programm ist eine Kräuterseminar-Reihe. Diese Kurse können auch einzeln gebucht werden.

Zauberhafte Heilpflanzen – Erkennen und Anwenden

Entdecken Sie die faszinierende Welt der Kräuter und Heilpflanzen. Lernen Sie ihre Wirkungsweise und Inhaltsstoffe kennen. Dieses Wissen können Sie Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden nutzen.

Den Anfang macht eine Kräuterwanderung, bei der wir Kräuter – und Heilpflanzen am Wegesrand entdecken. Je nach Jahreszeit finden wir verschiedene, oftmals unscheinbare Pflänzchen. In den darauffolgenden Kursen werden wir einzelne Heilpflanzen besprechen, ihr Inhaltsstoffe, Wirkungen und wie sie in der Küche verwendet werden können. Auch Verwechslungsgefahren und Giftpflanzen sollen angesprochen werden, damit mehr Sicherheit im Umgang mit ihnen entsteht. Dozentin ist Frau Ute Mangold.

Kurs-Nr.: Y303011: Lerne Pflanzen kennen-Kräuterwanderung im Frühling

Samstag, 27. April 2024, 14 bis 16 Uhr, Mietersheim, Römeranlage Bürgerpark (ehem. LGS Gelände)

Kurs-Nr.: Y303012: Von der Schafgarbe bis zum Vier-Winde-Tee
Heilpflanzen für Magen-Darm-Probleme.

Dienstag, 14. Mai 2024, 14 bis 16 Uhr, VHS Zentrum Lahr

Kurs-Nr.: Y303013: Von der Brennnessel bis um Schachtelhalm
Heilpflanze für Blase-Nieren Probleme.

Dienstag, 11. Juni 2024, 14 bis 16 Uhr, VHS Zentrum Lahr

Kurs-Nr.: Y303014: Vom Baldrian bis zur Calendula Salbe
Heilpflanze für Haut und Seele.

Dienstag, 2. Juli, 14 bis 16 Uhr, VHS Zentrum Lahr

Kurs-Nr.: Y305013 Sommer in der Küche

Frische Kräuter und Blüten sowie marktfrische Gemüse der Saison begleiten das Menü.

Samstag, 15. Juni, 14 bis 17.45 Uhr, VHS Zentrum Lahr

Kurs-Nr.: 303010 Vortrag mit Gero Teitge: Arthrose, Osteoporose, Rheuma, Gicht & Co.

Primäres Ziel des Vortrags ist aufzuzeigen, dass viele Einschränkungen, z. B. der Beweglichkeit oder durch Schmerzen bei körperlichen Aktivitäten, vermeidbar sind. Es soll betrachtet werden, was jeder von uns tun kann, um so lange wie möglich schmerzfrei und beweglich zu bleiben und dabei stabile Knochen zu bewahren. Wer sich auf die richtige Art und Weise bewegt und einige grundlegende Ernährungsempfehlungen beachtet, der hat eine hohe Chance auf einen gesunden, belastbaren und schmerzfreien Bewegungsapparat.

Mittwoch, 19. Juni 2024, 19 bis 20.30 Uhr, VHS Zentrum Lahr

Online Vortrag: Roboter als Pflegekraft und KI als Psychotherapeut/in

Wohin entwickelt sich die Digitalisierung des Gesundheitssystems?

Die Digitalisierung des Gesundheitssystems schreitet in großen Schritten voran und betrifft mittlerweile alle Ebenen: die Verwaltung, die technische Ausstattung, medizinische und psychotherapeutische Tätigkeiten sowie die Pflege. Manche sehen in den Neuerungen eine große Chance, anderen machen sie Angst. Deshalb fragen wir: In welche Richtung führt der Fortschritt? Und: Wird er unser Gesundheitssystem besser oder schlechter machen?

Mittwoch, 24. April 2024, 18 bis 19.30 Uhr, eigenes Home Office

Weitere Informationen und das gesamte Programm der VHS Lahr findet man unter <https://vhs.lahr.de>

Neue Angebote zur Gesundheitsbildung an der VHS Offenburg



Ende Januar erschien das neue Frühling/Sommer Programm 2024.
Es liegt in der VHS Offenburg und an allen öffentlichen Auslagestellen aus.

Lachyoga - Lach-Frühjahrskur gefällig?

Barbara Ihme (301651)

Lachen ist wie Vitamine für den Alltag. Wenn Sie das Bedürfnis haben, einmal wieder den ganzen Alltagsstress abzulegen, durchzuatmen, die verspannte Nackenmuskulatur zu lockern, den Alltag für eine Weile zu verlassen, dann kommen Sie zu sechs Lachyogastunden!

Wir beschenken uns selbst mit heiteren Atemübungen, Klatschen, Tanzen, lustigen Bewegungen und natürlich viel Lachen. Dadurch mit neuem Schwung und neuer Energie! Stress wird abgebaut, und nach der Stunde Wohlfühlzeit geht es entspannt und glücklich nach Hause.

Di, ab 09.04., 16:15 – 17:15 Uhr, 6 Termine, 8 UE

VHS, Amand-Goegg-Straße 2-4, Raum 113

8-15 Teilnehmende: 42 Euro

Yoga der Sanftheit, Gelenke und Energie

Hedda Janssen (301630)

Das Yoga der Sanftheit, Gelenke und Energie, auch "Lahore Nadi Yoga" genannt, ist eine sehr sanfte Form von Yoga, dessen Übungen das Ziel haben, unsere Energielinien – die „Nadi“ – wieder miteinander zu verbinden. Körperliches Wohlbefinden, emotionale Ausgeglichenheit und mentale Klarheit resultieren aus diesen Verbindungen.

Die Übungsstunde im Lahore Nadi Yoga ist nach einer biologischen Ordnung aufgebaut. So können die verschiedenen Körpersysteme (Blutkreislauf, Muskeln, Gelenke und insbesondere das Nervensystem) sehr viel leichter ausgeglichen werden. Wohlbefinden, Gesundheit und innere Ausgeglichenheit können entstehen.

Mo, ab 03.05., 09:00 – 10:30 Uhr, 6 Termine, 12 UE

VHS, Amand-Goegg-Straße 2-4, Raum 112

6-15 Teilnehmende: 66 Euro

Pilates Flow

Sabrina Bubenhofer (302679)

Die sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und den Geist, die hauptsächlich die Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur kräftigt. Durch bewusste Atmung wird die Tiefenmuskulatur gestärkt und die Haltung verbessert. Ergänzt wird die Kurseinheit mit einem ausgiebigen Stretch- und Relaxsübungen. Für effektive Abwechslung wird mit unterschiedlichem Equipment wie z.B. Handtuch, Faszienrollen oder ähnlichem Material gearbeitet.

Do, ab 11.04., 11:00-11:50 Uhr, 10 Termine, 11 UE

VHS, Amand-Goegg-Straße 2-4, Raum 114

8-15 Teilnehmende: 57 Euro

Zuckerfrei backen

Leonie Lindtner (305558)

Sich im Alltag gesund, ausgewogen und abwechslungsreich zu ernähren ist nicht immer einfach. Oft fehlt die Zeit Mahlzeiten frisch zuzubereiten, manchmal aber auch einfach die Idee oder es scheitert am Einkauf bzw. der Lebensmittelauswahl. Meal Prep kann hier eine Lösung bieten. In diesem Kurs erfahren Sie in Theorie und Praxis alles zum Thema Meal Prep. Unter anderem klären wir Fragen wie: Was ist Meal Prep eigentlich? Wie gelingt mir die Umsetzung? Und wie bzw. warum kann Meal Prep eine gesunde Ernährungsweise unterstützen. Sie bekommen leckere Ideen und Gerichte an die Hand und setzen diese gemeinsam im Kurs um. Denn eins ist klar: Meal Prep ist wesentlich mehr als „einfach nur vorkochen“.

Mo, 24.06.24, 18:00-21:45 Uhr, 1 Termin, 5 UE

VHS, Amand-Goegg-Straße 2-4, Kochstudio 201

8-12 Teilnehmende: 32 Euro

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