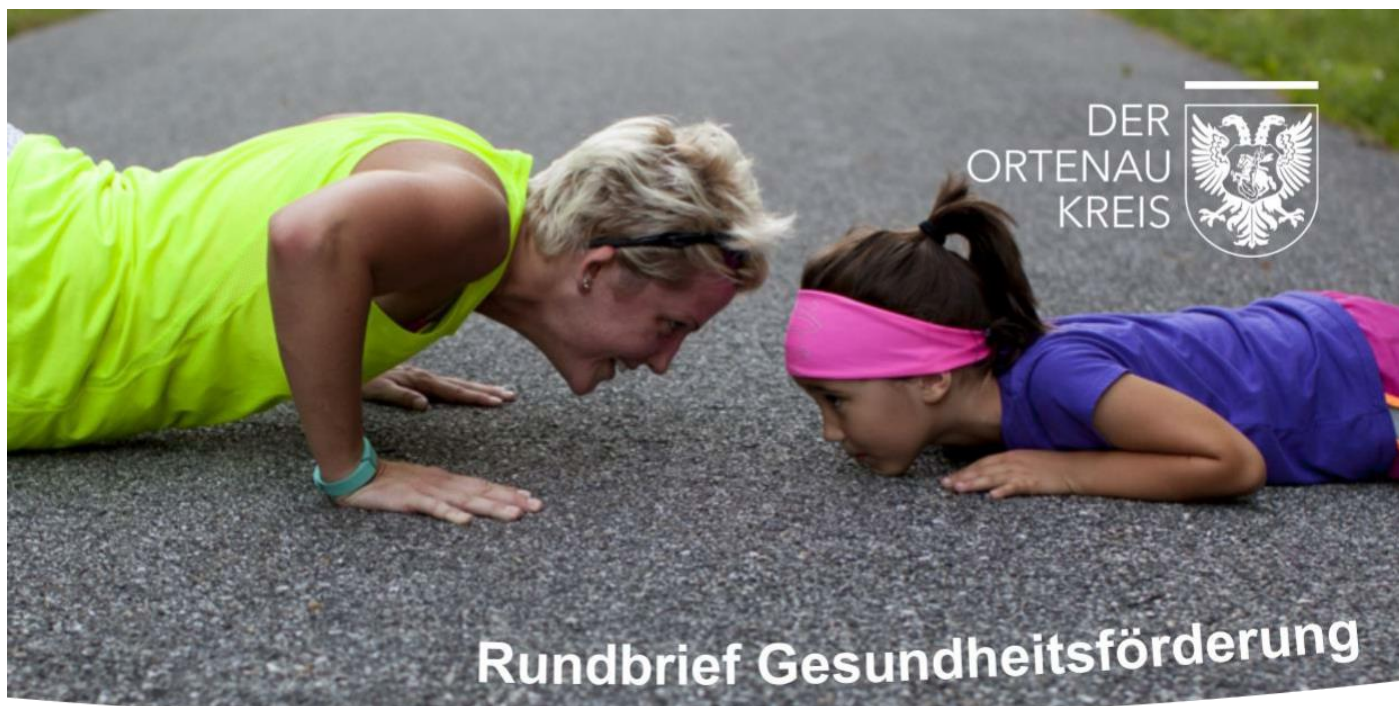




## Ausgabe Herbst 2026

Liebe Leserin, lieber Leser,

steigende Preise begleiten uns aktuell täglich, ob an der Zapfsäule oder mit Blick auf die kommende Heizperiode. Umso erfreulicher, dass es noch kostenfreie Angebote gibt, um die eigene Gesundheit zu fördern - insbesondere vor der anstehenden kalten Jahreszeit.

Damit dies gelingt, muss man erst einmal über die Angebote zur Gesundheitsförderung informiert sein, wofür sich die aktuelle Ausgabe des Rundbriefs ausgezeichnet eignet. Investieren muss man dann aber trotzdem, und zwar Zeit für die Termine und die Verstärkung durch Übungen und Wiederholungen. Gemeinsam gelingt das besser, sodass Sie auch Angebote für das soziale Miteinander wiederfinden werden.

Ich wünsche Ihnen, dass sie genügend Zeit finden, um in Ihre Gesundheit zu investieren. Auch in Zeiten knapper Kassen bleibt gesunde Lebenszeit unbezahlbar.

Herzliche Grüße

Moritz Schulz

### Inhalt:

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| Gesund älter werden              | 1  |
| Präventionsnetzwerk Ortenaukreis | 3  |
| Selbsthilfe / STÄRKER als Gewalt | 4  |
| Kommunale Gesundheitskonferenz   | 5  |
| Kooperationspartner              | 6  |
| Volkshochschulen                 | 13 |

## Gemeinschaft stärken, Erinnerungen teilen, Begegnungen ermöglichen

Mit der Veranstaltungsreihe **Herzenssachen** lädt das Landratsamt Ortenaukreis, Fachgebiet „Gesund älter werden“, Seniorinnen und Senioren in Haslach zu einem besonderen Austausch ein. In vertrauensvoller Atmosphäre tauschen sich die Teilnehmenden über ihre ganz persönlichen „Herzensthemen“ aus – etwa ihr Lieblingsmusikstück, eine bewegende Geschichte oder einen Duft, der Erinnerungen wachruft.



Ziel von *Herzenssachen* ist es, persönliche Gespräche zu ermöglichen und langfristig die Gemeinschaft zu fördern. Gerade im Alter ist es von großem Wert, Gemeinschaft zu erleben und sich als Teil eines Ganzen zu fühlen. *Herzenssachen* schafft nicht nur Raum für Gespräche, sondern für echte Anteilnahme.

Der erste Termin findet am **Montag, 12. Oktober 2026 von 9:15 bis 10:45 Uhr** in den Räumlichkeiten der **Caritas Kinzigtal in Haslach, Sandhaasstraße 4**, statt. Es finden insgesamt sechs begleitete Termine statt, jeweils zur gleichen Uhrzeit.

Interessierte können sich noch bis zum **5. Oktober** anmelden (telefonisch oder per E-Mail).

Die Teilnahme ist kostenlos.

Landratsamt Ortenaukreis, Gesund älter werden  
**Rebecca Bruder, Tel. 0781 805 9707**  
 E-Mail: [rebecca.bruder@ortenaukreis.de](mailto:rebecca.bruder@ortenaukreis.de)

### Herzenssachen weitertragen: Fortbildung für Ehrenamtliche

**Menschen miteinander ins Gespräch bringen, zuhören und Gemeinschaft schaffen:** Das Projekt „Herzenssachen“ möchte künftig auch in weiteren Kommunen und Städten umgesetzt werden. Dafür bietet die Vernetzungsstelle für Bürgerschaftliches Engagement in Zusammenarbeit mit dem Schwerpunkt Gesund älter werden des Landratsamtes am **Samstag, 7. November 2026**, eine ganztägige Fortbildung für Ehrenamtliche und Engagierte an.

Im Mittelpunkt von „Herzenssachen“ stehen persönliche Gespräche über Themen, die Menschen berühren: Erinnerungen, besondere Erfahrungen, Werte, Wünsche oder ganz persönliche Herzensmomente. In kleinen, moderierten Gesprächsrunden entsteht Raum für Begegnung, gegenseitiges Zuhören und Austausch. So können Nähe, Vertrauen und neue Formen von Gemeinschaft entstehen.

Die Fortbildung vermittelt praxisnah, wie Ehrenamtliche ein eigenes „Herzenssachen“-Angebot in ihrer Gemeinde, Stadt oder Nachbarschaft aufbauen können. Dabei geht es unter anderem um die organisatorischen Voraussetzungen, die Zusammenarbeit mit sozialen Kooperationspartnern, die Gestaltung eines geschützten Gesprächsrahmens sowie geeignete Gesprächsimpulse. Auch der Umgang mit Emotionen und unterschiedlichen Gruppendynamiken sowie Möglichkeiten der Öffentlichkeitsarbeit werden thematisiert.

„Wir möchten das Konzept von Herzenssachen weitergeben und Ehrenamtliche dazu befähigen, selbst Räume für Begegnung und wertschätzenden Austausch zu schaffen“, erklärt Marco Archelós García von der Vernetzungsstelle für Bürgerschaftliches Engagement, der die Fortbildung zusammen mit Rebecca Bruder leitet.

Die Fortbildung richtet sich an Menschen, die Freude daran haben, andere mit einer wertschätzenden Moderation miteinander ins Gespräch zu bringen und damit einen Beitrag zu mehr sozialer Verbundenheit in ihrer Kommune leisten möchten.



#### Fortbildung „Herzenssachen“

**Samstag, 7. November 2026**

**10:00 bis 16:30 Uhr**

VHS-Zentrum „Zum Pflug“, Kaiserstraße 41, 77933 Lahr

Referent: Marco Archelós, Vernetzungsstelle für Bürgerschaftliches Engagement

Anmeldung unter: [info@ortenau-engagiert.de](mailto:info@ortenau-engagiert.de)

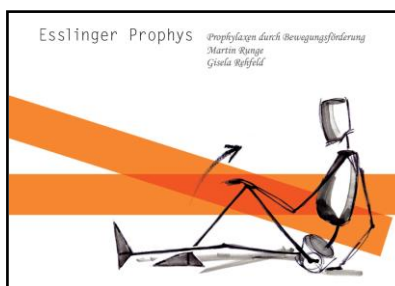
### „5 Esslinger“ und „Esslinger Prophys“ Bewegungsprogramme für ältere Menschen

In den letzten Jahren wurden die Bewegungsprogramme „5 Esslinger“ und „Esslinger Prophys“ vom Fachbereich Gesundheitsförderung des Landratsamtes im Ortenaukreis bekannt gemacht. Es handelt sich um Bewegungsprogramme für ältere Menschen. Die „5 Esslinger“ sind ein Programm mit kleinen Übungen für den Alltag, die dem Erhalt und der Verbesserung von Balance, Flexibilität, Dehnbarkeit und Schnelligkeit sowie Kraft dienen.

Das Programm „Esslinger Prophys“ richtet sich an ältere Menschen mit verstärkten motorischen Einschränkungen. Beide Programme waren durch Herrn Dr. Runge erstellt worden, der eng mit der Gesundheitsförderung des Ortenaukreises zusammenarbeitete und in vielfältigem Austausch mit dieser stand.

Zu beiden Programmen waren durch den Fachbereich Gesundheitsförderung wiederholt Multiplikatorenschulungen und Austauschtreffen für die Übungsbegleiter durchgeführt worden.

Da es immer wieder Nachfragen zu den Arbeitsmaterialien für beide Programme gab, wurden durch die Familie Runge erneut kostenfreie Übungshefte bereitgestellt, die über den Fachbereich Gesundheitsförderung bezogen werden können.



Die Übungshefte können angefordert werden bei  
**Dr. Anke Pilatscheck-Huber, Tel. 0781 805 9772**  
[anke.pilatscheck@ortenaukreis.de](mailto:anke.pilatscheck@ortenaukreis.de)

Das Präventionsnetzwerk Ortenaukreis (PNO) arbeitet bereits seit vielen Jahren eng mit dem Präventionsprogramm **ECHT DABEI - Gesund groß werden im digitalen Zeitalter** und dem Verein Media Protect e.V. zusammen. In diesem Jahr feiert das Präventionsprogramm ECHT DABEI sein **10-jähriges Bestehen**. Anlässlich dieses Jubiläums steht der Oktober 2026 ganz im Zeichen der Medienprävention. Das PNO und ECHT DABEI bieten verschiedene Online-Veranstaltungen für Eltern und Fachkräfte aus Kitas, Grundschulen und Weiterführenden Schulen an, welche im Rahmen des Präventionsgesetzes Gesundheitsförderung der Lebenswelten Kita und Schule durch die Siemens-Betriebskrankenkasse finanziert werden.



Präventions  
Netzwerk  
Ortenaukreis

#### **Online-Elternabende für verschiedene Altersgruppen**

In drei Online-Elternabenden geht es um Fragen rund um Medienzeiten, Schutz vor ungeeigneten Inhalten, die Vorbildrolle der Eltern und die Entwicklung von Medienkompetenz und Medienmündigkeit. Die Veranstaltungen sind jeweils auf die Bedürfnisse der unterschiedlichen Altersgruppen zugeschnitten.

- **Eltern von Krippen- & Kitakindern:** Montag, 12. Oktober 2026, um 19:30 Uhr
- **Eltern von Grundschulkindern:** Donnerstag, 15. Oktober 2026, um 19:30 Uhr
- **Eltern von Kindern und Jugendlichen der Sekundarstufen:** Dienstag, 20. Oktober 2026, um 19:30 Uhr

Am **Montag, 19. Oktober 2026, um 19:00 Uhr** informiert das Online-Modul „**Kinderschutz konkret**“ Eltern und Fachkräfte über technische Möglichkeiten des Medienschutzes. Im Mittelpunkt stehen Zeitbegrenzungs- und Filtersoftware, ihre Einsatzmöglichkeiten und Grenzen sowie praktische Hinweise zur kindersicheren Einrichtung digitaler Geräte.

Alle aufgeführten Veranstaltungen sind für die Teilnehmenden kostenfrei und werden von der Siemens-Betriebskrankenkasse finanziert. Die Anmeldung für den jeweiligen Termin erfolgt über die Homepage des Präventionsnetzwerks Ortenaukreis unter „Veranstaltungen“.

Kontakt für Rückfragen:  
**Präventionsnetzwerk**  
Telefon 0781 805 9814  
E-Mail [pno@ortenaukreis.de](mailto:pno@ortenaukreis.de)  
Homepage [www.pno-ortenau.de](http://www.pno-ortenau.de)



#### **Fachtag „Resilienz gemeinsam denken“ im November 2026**

In einer zunehmend komplexen und herausfordernden Welt wird die Fähigkeit zur Resilienz immer wichtiger – sowohl auf individueller als auch auf gemeinschaftlicher Ebene. Beim diesjährigen Fachtag möchten wir gemeinsam mit Ihnen erforschen, wie Resilienz nicht nur bei Einzelpersonen, sondern auch in Lebensräumen gestärkt werden kann.

**Mittwoch, 25. November 2026 von 9:00 bis 16:00 Uhr**

im Landratsamt Ortenaukreis in der Badstraße 20 in Offenburg.

Wir laden Sie ein, mit uns in die Themen der individuellen und organisationalen Resilienz einzutauchen. Annabell Meier vom Leibniz Institut Mainz wird uns wertvolle Einblicke in die Frage geben, was die psychische Widerstandsfähigkeit stärkt und welche Faktoren dabei eine zentrale Rolle spielen. Darüber hinaus wird Prof. Dr. Jutta Heller uns aufzeigen, wie wir Resilienz auf der Ebene von Organisationen fördern können und wie diese Resilienz in unserem Handeln als Gemeinschaft wirksam wird.

Am Nachmittag widmen wir uns der Umsetzung der gewonnenen Erkenntnisse in die Praxis. In verschiedenen Workshops haben Sie die Gelegenheit, konkrete Handlungsansätze zu entwickeln und sich mit anderen Fachkräften auszutauschen, um die Resilienz von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen nachhaltig zu fördern.

Wir freuen uns darauf, mit Ihnen einen Tag voller wertvoller Erkenntnisse und Inspirationen zu verbringen und gemeinsam neue Wege zu finden, Resilienz zu fördern und Lebensräume zu gestalten, die Menschen in ihrer Resilienz unterstützen.

Weitere Informationen zu den Inhalten der Vorträge und Workshops sowie die Möglichkeit zur Anmeldung finden sich hier: **Fachtag "Resilienz gemeinsam denken" am 25.11.2026**

## Elternabend zum Thema „Pubertät verstehen – Jugendliche stärken“

Die Pubertät ist eine herausfordernde Zeit mit vielfältigen körperlichen, emotionalen und sozialen Veränderungen für Jugendliche. Der Eintritt in die Pubertät finden zudem immer früher statt, da Kinder früh dem Leistungsdruck, den Anpassungserwartungen der Schule ausgesetzt sind. Dies steht im Zwiespalt zu den kindlichen Bedürfnissen nach Ruhe und Eigenleben. Für die Heranwachsenden ist es wichtig, dass ihre Eltern diese Phase verstehen, um sie einfühlsam begleiten zu können. Wenn Eltern über die hormonellen Veränderungen, die emotionalen Schwankungen und die häufigen Konflikte informiert sind, können sie besser auf die Bedürfnisse ihrer Kinder eingehen, Vertrauen aufbauen und ihnen Halt geben. Ebenso lernen Eltern, wie sie durch offene Kommunikation und das Setzen klarer Grenzen ihre Kinder stärken und unterstützen können – sei es bei schulischen Schwierigkeiten, Freundschaftskonflikten oder dem Umgang mit sozialen Medien und Risiken wie Alkohol oder Drogen. Aus diesem Grund bietet das Präventionsnetzwerk Ortenaukreis für Sekundarstufen einen Elternabend an. Ein solcher Elternabend soll helfen, Unsicherheiten bei den Eltern abzubauen und ihnen praktische Tipps für den Familienalltag zu vermitteln.



Gleichzeitig unterstützt diese Veranstaltung die Schulen, indem sie die Eltern als wichtige Partner im Bildungsprozess einbinden und so ein gemeinsames Netzwerk geschaffen wird, das Jugendlichen Orientierung und Stabilität bietet. Dadurch wird die Zusammenarbeit zwischen Elternhaus und Schule gefördert, was langfristig den Erfolg und das Wohlbefinden der Jugendlichen stärkt und ihnen Vertrauen gegenüber der Schule und deren Fachkräfte ermöglicht. Der Elternabend kann sowohl vor Ort in der Schule als auch online stattfinden und ist auf ca. 1,5 Stunden angesetzt.

Melden Sie sich bei Interesse gerne bei uns: [pno@ortenaukreis.de](mailto:pno@ortenaukreis.de)

## Aktuelle Informationen zu Selbsthilfegruppen

Die Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen vermittelt an über 200 Selbsthilfegruppen im Ortenaukreis, unterstützt bei der Gründung und vielen weiteren Themen rund um das Thema Selbsthilfe.



### Aktuelle Gruppen in Gründung:

- Be different – junge Erwachsene mit Beeinträchtigung, Handicap oder chronischer Erkrankung & deren Angehörige (Ziel: möglichst eigenständig leben und Freizeit gestalten)
- Alleinerziehende Lahr
- psychische Erkrankungen Mahlberg/Ettenheim/Lahr

### Gruppen die sich über Zuwachs freuen

- FASD (Fetale Alkoholspektrumstörung) Angehörige Oberkirch
- BiPolar Willstätt und Kehl (bipolare Störung)
- Einsam Gemeinsam in Kehl, Lahr, Offenburg und Achern
- toxische/narzisstische Beziehungserfahrungen im Familienkreis
- Borreliose
- Angst und Depression U35 Lahr
- Zwangsstörungen Offenburg
- Borderline Lahr

## Broschüre und Mikroflyer „Beratung und Hilfen für Opfer bei Gewalt“

Der Arbeitskreis „STÄRKER als Gewalt“ hat eine Broschüre in einfacher Sprache erstellt, in der Beratungsstellen und Hilfsangebote im Ortenaukreis aufgeführt sind, die Opfer von Gewalt geworden sind. Es gibt Unterstützung bei jeglicher Art von Gewalt, sei es körperliche, seelische, sexuelle oder häusliche Gewalt.

Zudem wurde ein kleinformatiger Flyer erstellt, auf dem ein QR-Code abgedruckt ist. Unter diesem Link gelangt man dann zur PDF-Version der Broschüre: [Stärker als Gewalt / Landkreis Ortenaukreis](#).

Auf beiden Produkten ist vorne das international gebräuchliche Zeichen für „Ich brauche Hilfe“ abgedruckt. Menschen, die unter Gewalt leiden, können dieses Zeichen als stillen Hilferuf benutzen und auf ihre Notlage aufmerksam machen.

Die Broschüre sowie der Mikroflyer können kostenlos beim Amt für Soziale und Psychologische Dienste bestellt werden.

### Produkte zur Auswahl

**Broschüre**  
14,8 x 21 cm (DIN A5)  
54 Seiten

**Mikroflyer**  
7,4 x 9,6 cm  
2 Seiten



**Stärker als Gewalt**  
Beratung und Hilfen für Opfer von Gewalt

Bestellung

Onlinebestellung: [Bestellung Broschüre/Mikroflyer](#)  
Wolfgang Hirle, 0781 805 13 76  
[wolfgang.hirle@ortenaukreis.de](mailto:wolfgang.hirle@ortenaukreis.de)

**Siebte Plenumsveranstaltung der KGK am 09. Juli 2026**

Am 09. Juli 2026 kam die Kommunale Gesundheitskonferenz (KGK) zu ihrer siebten Plenumsitzung zusammen. Die Arbeitsgruppen der KGK informierten über ihre vielfältigen Aktivitäten und Projekte im vergangenen Berichtsjahr, unter anderem in den Bereichen Gesundheitsversorgung und Gesundheitskompetenz, Nachwuchsgewinnung, Förderung der seelischen Gesundheit sowie Klimawandel und Gesundheit. Zudem wurde die Neuausrichtung der Arbeitsgruppen beschlossen: Das Thema Gesundheitskompetenz wird künftig als Querschnittsaufgabe in allen Arbeitsgruppen berücksichtigt.

Im Mittelpunkt des diesjährigen Plenums stand die Rolle der digitalen Transformation bei der Gewinnung und Bindung von Nachwuchskräften im Gesundheitswesen. Im Rahmen eines Praxismarktes stellten Vertreterinnen und Vertreter aus verschiedenen Bereichen des Gesundheitswesens konkrete digitale Ansätze aus ihrem Berufsalltag vor – von digitaler Praxisorganisation und KI-gestützten Kommunikationslösungen bis hin zur Nutzung sozialer Medien für die Mitarbeitengewinnung. Die anschließende Diskussion zeigte, dass Digitalisierung bereits vielfältige Möglichkeiten bietet, Gesundheitsberufe attraktiver zu gestalten, gleichzeitig aber auch weiteres Entwicklungspotenzial besteht.



**„Die Ortenau bewegt sich“ und „Die Ortenau isst gesund“**

Auch 2026 hat die Arbeitsgruppe (AG) Klimawandel und Gesundheit unter dem Motto „Die Ortenau bewegt sich“ auf vielfältige Bewegungsangebote und Veranstaltungen im Ortenaukreis aufmerksam gemacht. Die Aktion zeigt: Regelmäßige Bewegung fördert die Gesundheit und kann gleichzeitig einen Beitrag zum Klimaschutz leisten.

Mit „Die Ortenau isst gesund“ setzt die AG das Thema gesunde und nachhaltige Ernährung in den Mittelpunkt. Sie informiert über passende Aktionen und Veranstaltungen im Ortenaukreis und zeigt, dass gesunde Ernährung und Klimaschutz genussvoll miteinander verbunden werden können. Auch für 2027 sind weitere Aktionen in diesem Rahmen geplant. Informationen zu den Aktionen finden Sie zu gegebener Zeit unter „Neuigkeiten“ auf [www.gesundheitsportal-ortenau.de](http://www.gesundheitsportal-ortenau.de)

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

**Linda Fuchs**

**Telefon 0781 805 6307**

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

## Gesundheit4PunktZukunft – Rückblick auf rund 5 Jahre Projektarbeit

Gesundheit, Familie und berufliche Teilhabe hängen eng zusammen. Genau hier setzte das Modellprojekt Gesundheit4PunktZukunft des Ortenau Jobcenters in Zusammenarbeit mit der AgilEvent GmbH an. Seit November 2021 wurde ein ganzheitlicher Ansatz erprobt, bei dem nicht nur die einzelne leistungsberechtigte Person, sondern die gesamte Familie und ihre Lebenssituation betrachtet wurden. Denn gesundheitliche Probleme eines Familienmitglieds betreffen häufig auch die anderen. Gleichzeitig können finanzielle, soziale oder familiäre Belastungen die Gesundheit beeinflussen.



Im Mittelpunkt stand das systemische Arbeiten mit den Familien. Der Blick auf das gesamte Umfeld machte Zusammenhänge sichtbar und richtete den Fokus auf vorhandene Ressourcen und Veränderungspotenziale. Dabei ging es nicht nur um Probleme, sondern auch um die Fragen: Was funktioniert bereits gut? Wie kann die Familie Veränderung gestalten? Und welche Unterstützung wird dafür benötigt?

Die Unterstützung war individuell und aufsuchend. Da die Familien häufig auch an andere Stellen wie das Jugendamt angebunden waren, bildeten die rechtskreisübergreifende Vernetzung und der Abbau von Hürden bei der Inanspruchnahme bestehender Angebote im Sozialraum einen wichtigen Bestandteil.

Eine medizinische und eine psychologische Honorarkraft ergänzten das Team. Sie berieten Mitarbeitende und Familien und halfen dabei, gesundheitliche und psychologische Fragestellungen einzuordnen und nächste Schritte zu entwickeln.

### Fast fünf Jahre – was wurde erreicht?

Insgesamt konnten während der Projektlaufzeit 125 Familien mit 404 Personen, darunter 190 Kinder und Jugendliche, begleitet werden.

Die Evaluation durch das Institut für Technologie und Arbeit in Kaiserslautern zeigt, dass die Familien in Veränderung gekommen sind. Gemeinsam mit den Teilnehmenden wurden persönliche Ziele vereinbart und im Verlauf der Begleitung betrachtet. 79,2 Prozent dieser bewerteten Ziele wurden erreicht oder verbessert.

Dabei ging es nicht allein um gesundheitliche Verbesserungen, sondern auch um psychosoziale Themen, persönliche Entwicklung und berufliche Perspektiven – entsprechend dem ganzheitlichen Gesundheitsverständnis des Projekts. Bei 96 Prozent der Teilnehmenden mit entsprechendem Bedarf konnte eine medizinische bzw. fachärztliche Anbindung hergestellt werden. Bei der Anbindung an medizinische oder psychosoziale Rehabilitation lag die Zielerreichung bei 40 Prozent. Auch bei Kindern und Jugendlichen wurden wichtige Schritte erreicht: Bei 93 Prozent der Teilnehmenden mit entsprechendem Bedarf wurde eine passende Anbindung an Kindergarten oder Schule erreicht.

Obwohl das Projekt nicht explizit auf berufliche Teilhabe ausgerichtet war, konnten bei 30 erwachsenen Teilnehmenden berufliche Perspektiven eröffnet beziehungsweise konkrete Schritte umgesetzt werden. Dazu gehörten beispielsweise die Aufnahme eines Minijobs, eine Weiterbildung, der Beginn einer Ausbildung oder eine Teilzeitbeschäftigung.

Bei 52 Familien wurde eine Anbindung an passende Unterstützungsangebote im Sozialraum hergestellt, beispielsweise an eine psychologische Beratungsstelle. Bei den übrigen Familien bestand dafür kein Bedarf oder sie waren bereits gut versorgt.

### Veränderung lässt sich nicht allein in Zahlen messen

Die Wirkung des Projekts lässt sich nicht allein in Zahlen ausdrücken. Veränderung beginnt dort, wo Menschen Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und ihre Selbstwirksamkeit wiederentdecken. Eine wichtige Erfahrung war daher die Bedeutung von Hilfe zur Selbsthilfe. Viele Teilnehmende wurden im Laufe der Begleitung selbstbewusster, erkannten ihre Stärken und gewannen mehr Sicherheit im eigenen Handeln.

Aufgabe der Begleitung war es nicht, Probleme für die Familien zu lösen. Vielmehr ging es darum, gemeinsam Wege zu entwickeln und die Familien darin zu stärken, Veränderungen zunehmend selbst in die Hand zu nehmen. Eine zentrale Erfahrung aus Gesundheit4PunktZukunft lautet daher: Hilfe wirkt besonders nachhaltig, wenn sie Menschen dabei stärkt, ihre eigenen Möglichkeiten zu erkennen und zu nutzen.

### Was bleibt?

Gesundheit4PunktZukunft hat im Rahmen des Förderprogramms rehapro des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales fünf Jahre lang neue Wege an der Schnittstelle von Gesundheit, Familie und beruflicher Teilhabe erprobt. Was bleibt, sind Erfahrungen darüber, was Familien in schwierigen Lebenssituationen brauchen: Zeit, Vertrauen, verlässliche Beziehungen, einen ganzheitlichen Blick und passende fachliche Unterstützung.

Vor allem bleibt die Erkenntnis, dass Gesundheit ein zentrales Thema des Jobcenters ist und Unterstützung dann wirksam wird, wenn sie die Menschen in ihrem Alltag und ihrer Lebenswelt erreicht. Diese Erfahrungen möchte das Jobcenter auch über das Projekt hinaus nutzen und in die eigene Arbeit sowie die zukünftige Unterstützung der Menschen einfließen lassen.

Gemeinsam mit den Ergebnissen der Projektevaluation können diese Erkenntnisse dazu beitragen, das Rehabilitations- und Rentensystem langfristig präventiver, wirksamer und nachhaltiger zu gestalten.

## Männerleben – ein Kursangebot für Männer

Die Psychologische Beratungsstellen für Ehe-, Familien- und Lebensfragen Ortenau laden ein zu einem Austausch unter Männern aller Altersstufen. Männer reden mit Männern über Themen, die sie persönlich beschäftigen. Mit dieser Gruppe möchten wir einen vertrauensvollen, bewertungsfreien und achtsamen Rahmen anbieten, in dem die Teilnehmer mit ihren unterschiedlichen Seiten, Ressourcen, Fragen, Bedürfnissen und Problemen willkommen sind.



**EHE  
FAMILIE  
LEBEN**

**MENSCHEN  
BERATEN**

Für die Teilnahme gibt es keine speziellen Voraussetzungen, jeder Mann ist mit seinen Erfahrungen und Fragen willkommen. Den inhaltlichen Rahmen bilden Themen aus dem Leben von uns Männern wie partnerschaftliche Beziehungen, Männerfreundschaften, Familie, Arbeit und Beruf, Sexualität usw. Die Leiter der Gruppe werden entsprechende Inputs und auch Fragestellungen einbringen, die den Raum für die jeweiligen Inhalte öffnen.

Beginn: Mittwoch, 14.10.2026 von 17:00 Uhr bis ca. 19:30 Uhr (weitere 6 Termine zur selben Zeit)  
2026: 04.11. / 02.12.; 2027: 20.01. / 17.02. / 17.03. / 14.04.

Der Kurs hat eine begrenzte Teilnehmeranzahl; daher ist eine frühzeitige Anmeldung empfehlenswert.

**Anmeldeschluss ist der 04.10.2026**

Kursort: Kath. Zentrum St. Fidelis, Straßburgerstr. 39, 77652 Offenburg

Kostenbeteiligung: 100,00 Euro oder nach Rücksprache an den finanziellen Verhältnissen orientiert.

Leitung: Franz Steinbild, Heilpraktiker beschränkt auf das Gebiet der Psychotherapie  
Systemischer Therapeut und Feldenkrais® Lehrer

### Weitere Informationen und Anmeldung:

Psychologische Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen  
Straßburgerstr. 39, 77652 Offenburg

Tel. 0781 / 96 90 92 51, E-Mail: [og@efl-ortenau.de](mailto:og@efl-ortenau.de)

## Reihe „Wege der Achtsamkeit – Formen der Mediation kennenlernen“

### Geleitete Zen Meditation im Sitzen und Gehen

am **Mittwoch, 7. Oktober, 4. November und 16. Dezember 2026, 17–18 Uhr**  
im **Ortenau Klinikum in Offenburg, St. Josefsklinik, Auditorium**  
mit **Dieter W. Schleier**, Vertrauensperson Schwerbehindertenvertretung  
Ortenau Klinikum



**ORTENAU  
KLINIKUM**

**Zur Übung sagt der Referent:** „*Wer meditiert, stärkt seine Resilienz und kann persönliche sowie allgemeine Krisen besser bewältigen. Bei der Meditation besteht die Grundübung im achtsamen Verweilen im Augenblick, es ist ein Spüren und Beobachten von Innen und Außen. Dabei kommen Gedanken und Vorstellungen auf, von denen wir uns abwenden, indem wir uns einem Fokus zuwenden, beispielsweise unseren Atem, den wir bewusst wahrnehmen.*“

**Fachlich unterstützt wird das Angebot von Professor Dr. Andreas Joos, Chefarzt der Lahrer Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, sowie von Dr. Ingo Schilk, Chefarzt des Regionalen Schmerzzentrums Ortenau am Ortenau Klinikum Lahr. Beide betonen:** „*Auch in den Fachgebieten der Psychosomatischen Medizin und Psychotherapie und in der Schmerzmedizin stellen Achtsamkeitsangebote eine sinnvolle Ergänzung anderer psychotherapeutischer Verfahren dar. Sie helfen, "nach innen zu hören" und die Wahrnehmung des eigenen Körpers und Geistes zu stärken. Dies ist gerade in unserer Zeit, die geprägt ist von Hektik, ständiger Erreichbarkeit, allgemeiner Unsicherheit und empfundener Hilflosigkeit von größter Bedeutung - sowohl im therapeutischen Kontext als auch im ganz normalen Lebensalltag.*“

Stühle sowie Sitzmatten mit Sitzkissen sind vorhanden, keine besondere Bekleidung notwendig.  
Jeder Termin ist für sich abgeschlossen und soll Teilnehmenden Impuls und Anleitung bieten, diese Übung selbstständig zuhause durchzuführen.

**Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Teilnahme ist kostenfrei.**

Spenden werden erbeten an das Fundraising Ortenau Klinikum:

[Unsere Spendenzwecke | Ortenau Klinikum Fundraising](#)

## Interaktive Wanderausstellung ZERO! und Vortrag zum Thema FASD

Die interaktive Wanderausstellung „ZERO! – Wenn schwanger, dann ZERO!“ klärt über die Gefahren von Alkoholkonsum in der Schwangerschaft und die Fetale Alkoholspektrumsstörung (FASD) auf. Eröffnet wird die Ausstellung am **Montag, 9. November ab 17 Uhr.**

Weitere Informationen zum Thema gibt es im Internet unter <https://wenn-schwanger-dann-zero.de>

**Ab 18 Uhr** hält Frau Dr. Gisela Bolbecher, 1. Vorsitzende des FASD Netzwerk Nordbayern e. V. einen **Vortrag zum Thema „Alkohol in der Schwangerschaft und die Folgen“**. Sie vermittelt praxisnahes Basiswissen zu Ursachen, Erscheinungsbildern und Herausforderungen der Diagnose FASD. Ihre Botschaft: „FASD ist zu 100 Prozent vermeidbar – aber es braucht Aufklärung, Sensibilisierung und konkrete Unterstützung, um betroffene Kinder und Familien nicht alleine zu lassen.“

Nach dem Vortrag gibt es die Möglichkeit für Fragen und zur Diskussion.

Der Eintritt ist frei.

Anmeldung per E-Mail: [foerderverein.fsog-drobskehl@bw-lv.de](mailto:foerderverein.fsog-drobskehl@bw-lv.de)



### EINLADUNG

ZUR ERÖFFNUNG DER INTERAKTIVEN WANDER-AUSSTELLUNG

## ZERO!

### WENN SCHWANGER DANN ZERO

AM MONTAG, 9. NOVEMBER 2026  
AB 17:00 UHR

&

ZUR ANSCHLIESSENDE VORTRAGSVERANSTALTUNG

### ALKOHOL IN DER SCHWANGERSCHAFT UND DIE FOLGEN -FASD- (FETAL ALCOHOL SPECTRUM DISORDER)

UM 18:00 UHR  
AN DEN  
KAUFMÄNNISCHEN SCHULEN OFFENBURG  
ZÄHRINGERSTRASSE 37  
77652 OFFENBURG

---

**Begrüßung**  
durch Herrn Oberbürgermeister Wolfram Britz

## Tag der offenen Tür in der Drogenberatung sowie Praxis für Suchtmedizin Kehl

Am **11. November 2026** öffnet die Jugend- und Drogenberatung in Kehl von **15:00 bis 18:00 Uhr** die Türen und lädt alle Interessierten herzlich ein, einen Blick hinter die Kulissen zu werfen.

Sucht betrifft viele Menschen, manchmal ganz direkt, manchmal im Familien- oder Freundeskreis und manchmal auch einfach als Thema, über das man gerne mehr wissen möchte. Was passiert eigentlich, wenn man sich an eine Suchtberatung wendet? Wer kann sich melden? Wie funktioniert die Kontaktaufnahme? Was passiert beim ersten Gespräch? Und wie sieht eine Praxis für Suchtmedizin überhaupt aus?

An Tag der offenen Tür erhalten Sie spannende Einblicke und Informationen über Sucht, Beratung, Behandlung und Suchtmedizin. Sie haben die Möglichkeit, Fragen zu stellen und mit den Mitarbeitenden ins Gespräch zu kommen.

Es wird gezeigt, was hinter den Türen der Einrichtungen passiert und es werden Abläufe und Angebote verdeutlicht. Vor allem sollen Vorurteile und Berührungsängste abgebaut werden. Für den kleinen Hunger wird natürlich gesorgt.

Tag der offenen Tür in der Jugend- und Drogenberatung  
**11.11.2026 | 15:00 -18:00 Uhr | Bankstraße 5 | Kehl**



## Sozialberatung für Menschen ohne Krankenversicherung: Projekt Gesa

Nicht alle Menschen haben Zugang zu einer Krankenversicherung. Das Projekt „Gesa – Gesundheitsberatung für alle“ des Diakonischen Werks Ortenau unterstützt Menschen im Raum Kehl dabei, ihren Krankenversicherungsschutz zu klären und Wege zurück in die reguläre medizinische Versorgung zu finden.

Benötigten Betroffene kurzfristig medizinische Hilfe, vermittelt die Clearingstelle darüber hinaus den Kontakt zu ehrenamtlich tätigen Ärztinnen und Ärzten, die eine anonyme Behandlung ermöglichen.

Menschen ohne Krankenversicherung oder mit ungeklärtem Versicherungsstatus können sich jederzeit an die Clearingstelle wenden. Die Beratung erfolgt vertraulich, auf Wunsch auch anonym.

Das Projekt wird vom Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration Baden-Württemberg gefördert.

**Diakonie** 

**Diakonisches Werk  
im Evangelischen  
Kirchenbezirk Ortenau**

**Gesa – Gesundheitsberatung für alle**  
**Diakonisches Werk Kehl, Marktstraße 3**  
**☎ 0176 72098220**  
**✉ [johanna.frey@diakonie.ekiba.de](mailto:johanna.frey@diakonie.ekiba.de)**  
**[Gesa - Gesundheitsberatung für alle](#)**

## Tagesangebot für Senioren mit psychischen Beeinträchtigungen

Die Reha Offenburg bietet ein tagesstrukturierendes Angebot für Senioren mit psychischen Beeinträchtigungen an. Der Übergang vom Erwerbsleben in den Ruhestand stellt für die betreffenden Menschen eine neue Lebensphase mit großen Herausforderungen dar. Aus diesem Grund ist es wichtig, frühzeitig eine Sensibilität für altersspezifische Themen zu entwickeln und eine Perspektive für den anstehenden Ruhestand zu erhalten. Die Tagesstruktur Senioren bietet daher in einer festen Gruppe abwechslungsreiche und auf den Einzelfall abgestimmte Assistenzleistungen an.



Die Tagesstruktur Senioren findet in den barrierefreien Räumlichkeiten in der Zähringerstraße in Offenburg und der Rainer-Haungs-Straße in Lahr statt. Integrierter Bestandteil ist außerdem eine gemeinschaftliche Mittagsverpflegung.

### Unser Angebot:

- Ergotherapeutische Angebote: kreatives Werken
- Kunsttherapeutische Angebote
- Umgang mit Sterben, Tod und Trauer
- Biographiearbeit
- Bildungsangebote aller Art z.B. zur Bundestagswahl, Umweltschutz, gesunde Ernährung
- Gesundheitlich präventive Angebote, z.B. Psychoedukation
- Bewegungsfördernde Angebote, z.B. Spaziergänge, Gymnastik
- Musische Angebote, z.B. gemeinsames Singen und Musizieren
- Einkaufen, Gartenpflege
- Individuelle Projekte, z.B. Drachenbau, Jahresdekoration
- Progressive Muskelentspannung
- Krisen- und Konfliktbewältigung

Weitere Informationen erhält man bei  
**Frau Melzer**  
**Tel. 0170 34 47 600**  
**[smelzer@reha.offenburg.de](mailto:smelzer@reha.offenburg.de)**

## Krisen ohne Ende – die besten Strategien für innere Stabilität

Vortrag zum Tag der seelischen Gesundheit am 08.10.2026

Der Arbeitsgemeinschaft zum Tag der seelischen Gesundheit in Kehl hat den Schwerpunkt für dieses Jahr auf den Umgang mit Krisen gelegt und lädt zur folgenden Veranstaltung ein:

### Krisen ohne Ende – die besten Strategien für innere Stabilität

**08.10.2026 um 19 Uhr** in der Tagesstätte Zebra in Kehl, Markstraße 3

Krisenzeiten belasten unser Nervensystem und fordern unsere mentale Widerstandskraft. Die Psychologin und Autorin Anke Precht ist in Kehl zu Gast. Ihr Vortrag handelt vor allem von Resilienz, der Widerstandsfähigkeit. Es wird gezeigt, wie diese entsteht und gefördert werden kann. Es werden praktische Werkzeuge vermittelt, mit denen man sich stärken und seelisch gesund bleiben kann – gerade in herausfordernden Zeiten ein großer Gewinn für die innere Stabilität und Gesundheit.

### Infoabend für begleitete Trauergruppe ab Oktober

#### Infoabend: Donnerstag, 08.10.2026 um 18:30 Uhr

Die Gruppe trifft sich an insgesamt 10 Donnerstagen von 18:30 – 20:30 Uhr (Ein Dienstag außerhalb der Reihe). Die Teilnehmerzahl ist begrenzt und es wird eine regelmäßige Teilnahme erwartet. Die Teilnahme ist kostenfrei. Begleitet wird die Gruppe von Brigitte Wörner, Trauerbegleiterin, Mitglied im Bundesverband Trauerbegleitung und einer ehrenamtlichen Trauerbegleiterin vom Hospizdienst Acher-Renchtal.



Der Infoabend und die Gruppe findet im Gruppenraum des Hospizdienstes in Oberkirch (Franz-Schubertstraße 15) statt.

**Termine:** 15.10.2026; 29.10.2026; 12.11.2026; 26.11.2026; 10.12.2026; 17.12.2026; 05.01.2027; 21.01.2027; 11.02.2027; 25.02.2027

**Kontakt/ Anmeldung unter 07841-21 391**

**E-Mail: [trauer@hospizdienst-acher-renchtal.de](mailto:trauer@hospizdienst-acher-renchtal.de)**

**Inhaltliche Fragen: [b-woerner@web.de](mailto:b-woerner@web.de) oder 0160 – 96 20 62 88**

### Welthospiztag 2026 am 10. Oktober

Am 10. Oktober findet der Welthospiztag statt. Unter dem Motto „So bunt wie das Leben. Hospiz“ informiert der ökumenische Hospizdienst Acher-Renchtal auch in diesem Jahr über Unterstützungsangebote für schwerstkranke Menschen sowie ihre Angehörigen.

Sie finden uns an dem **Infostand auf dem Bauernmarkt in Achern**; sprechen Sie uns gerne an.



### „Das Leben ist bunt – das Sterben auch.“

Vielfalt gehört zum Leben: Menschen kommen mit unterschiedlichen Geschichten, Sprachen, Religionen und Lebensweisen zusammen. Sie glauben verschieden, lieben verschieden, hoffen verschieden – und trotzdem teilen sie das Menschsein miteinander.

Diese Buntheit endet nicht am Lebensende. Auch auf dem letzten Weg begegnen wir der ganzen Vielfalt menschlicher Erfahrung. Im Hospizdienst erleben wir, dass es in dieser Lebensphase nicht um Unterschiede geht, sondern um das Gemeinsame: um Würde, Nähe, Respekt und darum, dass niemand allein sein muss.

Der Hospizdienst Acher-Renchtal begleitet Menschen unabhängig von Herkunft, Glauben oder Lebensweise. Denn jedes Leben ist einzigartig. Und jeder Abschied verdient Menschlichkeit. Wenn das Leben bunt ist – dann darf das Sterben es auch sein.

#### **Büro Oberkirch:**

Franz-Schubert-Straße 15

77704 Oberkirch

Telefon: 07802 705 6810

Geöffnet Donnerstag: 9:00 - 11:00 Uhr

Mail: [info@hospizdienst-acher-renchtal.de](mailto:info@hospizdienst-acher-renchtal.de)

#### **Büro Achern:**

Martinstraße 56

77855 Achern

Telefon: 07841 213 91

Geöffnet Montag bis Freitag: 9:00 – 13:00 Uhr

## Tag der Gesundheit in Willstätt

Willstätt lädt am **Samstag, 24. Oktober 2026, von 10 bis 17 Uhr** zum Tag der Gesundheit für alle Generationen in die Hanauerlandhalle ein. Organisiert wird die Veranstaltung vom Seniorenrat der Gemeinde, der hierfür einen eigenen Arbeitskreis ins Leben gerufen hat.

Besucherinnen und Besucher erwartet ein vielfältiges Programm mit Impulsvorträgen, Mitmachangeboten, interaktiven Ständen und Aktionen für alle Altersgruppen. Highlights sind u. a. Vorträge zu Ernährung, Prävention, digitalem Gesundheitsmanagement, Naturheilkunde, Selbsthilfe sowie Barrierefreiheit.

Auch Kinder können aktiv werden und beim Kochangebot in der Küche der Moscherosch Schule kochen und schlemmen. Zahlreiche regionale Ausstellende sowie kulinarische Angebote der örtlichen Vereine runden den Tag ab. Willstätt freut sich auf einen inspirierenden Gesundheitstag für die ganze Familie.

Weitere Informationen zum Programm zu den Ausstellenden und Angeboten folgen in Kürze; unter anderem auf der Homepage der Gemeinde unter <https://www.willstaett.de/de/Freizeit-Kultur/Tag-der-Gesundheit>.

Für Fragen wendet man sich an die Gemeinde Willstätt:

**Nadia Mesmoudi, 07852 43301**

[nadia.mesmoudi\[at\]willstaett.de](mailto:nadia.mesmoudi[at]willstaett.de)



## Der Kreissenorenrat informiert

Der Kreissenorenrat Ortenaukreis lädt seine **Mitglieder** zur Mitgliederversammlung am **Montag, 5. Oktober 2026** um 16 Uhr in den Großen Sitzungssaal des Landratsamts Ortenaukreis in Offenburg ein. Ein besonderer Höhepunkt ist der Vortrag „Länger leben – Warum es nie spannender war, älter zu werden“, den Frau Margret Heckel halten wird.

Der Kreissenorenrat vertritt die Interessen der älteren Menschen im Ortenaukreis. Er versteht sich als Organ der Meinungsbildung, des Erfahrungsaustausches und der Vermittlung und Anregung auf sozialem, wirtschaftlichem, kulturellem und politischen Gebiet.

**Aktuelle Informationen und Stellungnahmen des Kreissenorenrats findet man auf der Webseite**

<https://lsr-bw.de/seniorenraete/ortenaukreis/>

## 10 Jahre IBB für psychisch erkrankte Menschen und Angehörige

Die Informations-, Beratungs- und Beschwerdestelle für psychisch erkrankte Menschen und Angehörige feiert in diesem Jahr ihr 10jähriges Bestehen. Seit 2016 bietet ein Team von Betroffenen, Angehörigen und einer psychiatrischen Fachkraft ehrenamtlich, unabhängig und kostenlos monatlich in Achern, Hausach, Kehl, Lahr und Offenburg regelmäßig Sprechstunden an. Viele Ratsuchende haben dort schon Informationen und Beratung gefunden und können es auch weiterhin finden. Auch Beschwerden können bearbeitet werden.

Anlässlich des 10jährigen Bestehens organisierte die IBB eine Aktion zum Thema Einsamkeit. Im Mai gab es einen Infostand auf dem Marktplatz mit Musik und vielen Informationen. In einem ausgeschriebenen Wettbewerb konnten alle interessierte Personen einen Text, ein Gedicht, ein Bild zum Thema Einsamkeit einsenden. Es gab etliche, sehr interessante Einsendungen und Im Radio Gaga liegt eine Mappe mit allen Einsendungen zur Einsicht aus.

Des Weiteren hat die IBB einen **regelmäßigen Samstagstreff im Radio Gaga**, Spitalstraße 7 in Offenburg, initiiert. Dieser Treff findet i. d. R. am ersten **Samstag des Monats ab 11 Uhr** statt. Herzlich willkommen sind alle Menschen, die Lust haben auf nette Begegnungen und freundliche Gespräche.

**Weitere Informationen zur IBB findet man auf der Webseite des Landratsamts Ortenaukreis unter:**

[Informations-, Beratungs- und Beschwerdestelle für psychisch erkrankte Menschen und Angehörige / Landkreis Ortenaukreis](#)

## „Treffpunkt Lebensfreude“ der Nachbarschaftshilfe Lahr e.V.

Die Nachbarschaftshilfe Lahr hilft älteren, hilfsbedürftigen und Menschen mit Behinderung. Sie gliedert sich in zwei Bereiche: Die Hilfeinsätze durch Ehrenamtliche und das Gruppenangebot für ältere Menschen „Treffpunkt Lebensfreude“, geleitet durch ausgebildete Betreuungskräfte.

Das Ziel des „Treffpunkt Lebensfreude“ ist es, Seniorinnen und Senioren zusammenzubringen, die alleine leben, von Einsamkeit bedroht sind und Kontakte suchen. Es wird ein gesundes und ausgewogenes Mittagessen angeboten. Das Essen in Gemeinschaft ist gesundheitsfördernd, denn die Seniorinnen und Senioren essen mit mehr Appetit und es fördert die sozialen Beziehungen. Angebote wie leichte Gymnastik, Rätsel, Bingo, Gedächtnistraining tragen zur Aktivierung bei. Ein kleiner begleiteter Spaziergang nach dem Essen bringt Bewegung in den Tag. Um die Verbindung zu den Lebensmitteln zu erhalten, dürfen die Gäste bei der Zubereitung des Essens helfen, z.B. Gemüse schneiden oder Kartoffeln schälen für die Suppe.

Geleitet wird die Gruppe von ausgebildeten Betreuungskräften, täglich betreuen zwei Mitarbeiterinnen die Gäste und eine Köchin bereitet ein Drei-Gänge-Menü zu. Zwei Mitarbeitende im Fahrdienst sorgen dafür, dass die Gäste morgens abgeholt und nachmittags wieder nach Hause gebracht werden.

Das Angebot findet derzeit von **Montag bis Donnerstag von 9 Uhr bis 14 Uhr** statt.



Gäste der Kochgruppe mit Mittagessen

Foto: Judith Scheck

Nachbarschaftshilfe Lahr e.V.  
Kaiserstr. 48, 77933 Lahr  
Tel 07821 / 37020  
Sprechzeiten: Mo-Fr 9-12 Uhr  
Mail [info@nbh-lahr.de](mailto:info@nbh-lahr.de) Web [www.nbh-lahr.de](http://www.nbh-lahr.de)

## Tippen. Wischen. Staunen. Digitalisierung gemeinsam meistern

Die Digitalisierung bestimmt unseren Alltag – von Gesundheits-Apps bis zum Online-Banking. Während Jüngere damit aufwachsen, stehen viele ältere Menschen vor Hürden wie Berührungsängsten oder fehlenden Angeboten vor Ort. Aktuell nutzen rund ein Fünftel der über 60-Jährigen und mehr als die Hälfte der über 75-Jährigen das Internet nicht.

Um digitale Barrieren abzubauen, haben die Sozialgemeinschaft Schiltach/Schenkenzell e.V. (SGS), das Forum Zukunft Wolfach und die Stadt Wolfach ein nachhaltiges Gemeinschaftsprojekt gestartet: **„Tippen. Wischen. Staunen.“**

Die Kernziele des Angebots sind klar definiert:

- **Digitale Teilhabe** ermöglichen und die Selbstständigkeit im Alltag stärken.
- **Soziale Isolation** verringern und Generationen verbinden.
- **Ehrenamtliches Engagement** fördern und Nachhaltigkeit sichern.

Das Konzept verbindet kostenlose Kurse (1,5 bis 2 Stunden mit 5 bis 10 Teilnehmenden) wöchentlich, offenen, anmeldefreien Sprechstunden. Nach dem erfolgreichen Start im September/Oktober 2026 in Wolfach zeigt das Projekt im Ortenaukreis beispielhaft, wie wohnortnahe, digitale Unterstützung für ältere Generationen erfolgreich gelingen kann.



Brigitte Wolber (rechts) gibt ihr Wissen weiter.

Informationen zum Projekt und dem Konzept erhalten Interessierte bei der  
**Sozialgemeinschaft Schiltach/Schenkenzell e. V.,**  
Frau Brigitte Wolber, E-Mail: [brigitte.wolber@sgs-schiltach.de](mailto:brigitte.wolber@sgs-schiltach.de)  
oder unter Tel. 07836 / 93 93-0

## Leben in Balance – Kurse für Ihr Gleichgewicht im Alltag

### Fit in Erste Hilfe - Kurs für ältere Menschen und pflegende Privatpersonen (3.0401 HA)

Dieser Kurs richtet sich an Seniorinnen und Senioren sowie an Angehörige und alle Interessierten, die ihre Kenntnisse in der Ersten Hilfe auffrischen oder erweitern möchten. Unter Anleitung einer qualifizierten Lehrkraft erwerben die Teilnehmenden grundlegendes Wissen und praktische Handlungskompetenzen für Notfallsituationen im häuslichen und öffentlichen Umfeld. Im Mittelpunkt stehen Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Stürzen, Verbrennungen und Verbrühungen sowie das richtige Verhalten bei akuten Erkrankungen wie Atemnot, Schlaganfall, Herzinfarkt und diabetesbedingten Notfällen. Darüber hinaus vermittelt der Kurs Informationen zur Funktionsweise eines Hausnotrufsystems mit Funksender sowie zur richtigen Einschätzung, wann der Notruf (112) oder der ärztliche Bereitschaftsdienst verständigt werden sollte.

**Ort:** Robert-Gerwig-Gymnasium, Hauptstraße 3, 77756 Hausach, Raum 114, EG

**Dozent:** Jutta Eisenblätter

**Zeiten:** 1 Tag, 20.10.2026, Dienstag, 17:30 - 20:30 Uhr

**Kosten:** 24,00 €



### Long Covid und ME/CFS - Leben mit einer unsichtbaren Krankheit (3.0308 HS-O)

Long Covid und Myalgische Enzephalomyelitis/Chronisches Fatigue-Syndrom (ME/CFS) sind komplexe Erkrankungen, die häufig nach viralen Infektionen auftreten und den Alltag der Betroffenen erheblich beeinträchtigen können. Typische Symptome wie anhaltende Erschöpfung, Belastungsintoleranz, Post-Exertional Malaise (PEM), Konzentrationsstörungen („Brain Fog“) sowie weitere körperliche Beschwerden führen oft zu erheblichen Einschränkungen in Beruf, Familie und sozialer Teilhabe. Trotz zunehmender Aufmerksamkeit bestehen weiterhin Herausforderungen in Diagnostik, Versorgung und gesellschaftlicher Wahrnehmung. Die Vorträge geben einen verständlichen Einblick in die Krankheitsbilder, den Umgang mit PEM und Pacing sowie in die gesellschaftlichen und versorgungsbezogenen Herausforderungen, die mit Long Covid und ME/CFS verbunden sind. Im Anschluss besteht vor Ort die Möglichkeit zum Austausch mit verschiedenen Selbsthilfegruppen, darunter EUTB, Schmerzliga und weitere lokale Initiativen.

**Ort:** Online und Monitor vor Ort: Heinrich-Hansjakob-Bildungszentrum, Richard-Wagner-Straße 10, 77716 Haslach

**Dozent:** Prof. Dr. Eva-Maria Klinkisch und Anke Gioia

**Zeiten:** 1 Abend, 12.11.2026, Donnerstag, 18:00 - 20:00 Uhr

**Kosten:** gebührenfrei

### Aromawissen & Duftwerkstatt (3.0001 ACH)

Schon beim Betreten des Kursraums werden natur-, pflanzen- und duftinteressierte Teilnehmende mit einer feinen Duftnote empfangen, die auf das Thema einstimmt. Im Kurs beschäftigen wir uns mit dem Anbau und der Gewinnung ätherischer Öle, ihren Inhaltsstoffen sowie den vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten zur Förderung des Wohlbefindens. Die intensiven, naturreinen Düfte eröffnen zudem die Möglichkeit, ein eigenes Naturparfum oder ein individuelles Duftlogo für Praxis, Büro oder Unternehmen zu entwickeln. Für den Einsatz zu Hause erhalten Sie eine Anleitung zur Herstellung eines persönlichen Körperöls aus naturreinen Pflanzen- und ätherischen Ölen.

**Ort:** vhs Ortenau, Oberacherer Straße 19, 77855 Achern, Raum 3, 1.OG

**Dozent:** Judith Baumann-Ceylan

**Zeiten:** 1 Tag, 09.10.2026, Freitag, 17:30 - 19:00 Uhr

**Kosten:** 12,00 € zzgl. 16,50 € für Material

### Alkoholfreier Wein im Fokus: Sensorik, Wissenschaft und Markt kompakt und verständlich erklärt (3.0521 ACH)

Der Marktanteil alkoholfreier Weine wächst stetig, und entsprechende Produkte sind zunehmend im Handel präsent. In diesem Kurs erhalten Sie einen fundierten Überblick über die Herstellung, Inhaltsstoffe und sensorischen Eigenschaften sowohl alkoholhaltiger als auch alkoholfreier Weine.

Darüber hinaus werden aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse sowie gesellschaftliche Entwicklungen rund um den Weinkonsum sachlich erläutert und eingeordnet. Ziel der Veranstaltung ist es, die allgemeinen Kenntnisse zu erweitern und die Urteilsfähigkeit der Teilnehmenden im Umgang mit diesen Produkten zu stärken.

Die Verkostung ausgewählter Weine erfolgt ausschließlich in geringem Umfang und dient der Veranschaulichung der vermittelten Inhalte.

**Ort:** vhs Ortenau, Oberacherer Straße 19, 77855 Achern, Raum 3, 1. OG

**Dozent:** Sebastian Paulus

**Zeiten:** 1 Tag, 31.10.2026, Samstag, 14:00 - 17:00 Uhr

**Kosten:** 47,00 € inkl. Weinprobe

Anmeldungen und weitere Informationen: [info@vhs-ortenau.de](mailto:info@vhs-ortenau.de) oder [www.vhs-ortenau.de](http://www.vhs-ortenau.de)