

Gesundheitsförderung Ortenaukreis

Liebe Leserin, lieber Leser,

Mit unserem aktuellen Rundbrief möchten wir Ihnen wieder einen Überblick über aktuelle Projekte und Aktivitäten aus unserem Haus, aber auch von unseren Kooperationspartnern geben.

Nach 18 Jahren und 37 Ausgaben haben wir uns entschieden, die Erscheinungstermine abzuändern: der Rundbrief wird künftig jeweils im September und im März versandt. Wir wollen damit insbesondere den Veranstaltungszyklen unserer Kooperationspartner Rechnung tragen. Der nächste Veröffentlichungstermin wird somit der März 2017 sein.

Ich wünsche Ihnen ein frohes Weihnachtsfest und einen guten Start ins neue Jahr!

Ihr



Ullrich Böttinger
Leiter Amt für Soziale und Psychologische Dienste

Inhalt:

Gesund älter werden	1 - 2
Gesundheitswegweiser	2
Präventionsnetzwerk Ortenaukreis PNO	3
Selbsthilfe	4 - 5
Infos unserer Kooperationspartner	5 - 10

ortenau
kreis

GESUND ÄLTER WERDEN

Bewegungsförderung bei älteren Menschen mit Einschränkungen

Fördermöglichkeiten von Menschen mit eingeschränkter Mobilität und mit Demenz wurden betrachtet



Es wird weiterer Bedarf an Multiplikatorenfortbildungen zur Bewegungsförderung gesehen. Foto: Martin Meier.

Der Fachbereich Gesundheitsförderung des Amtes für Soziale und Psychologische Dienste beschäftigt sich in einem Schwerpunkt mit dem Thema „Gesund älter werden“ und hat in diesem Rahmen zur Thematik der Bewegungsförderung bei älteren Menschen schon die verschiedensten Informationsveranstaltungen, Fortbildungen und Austauschrunden im Landratsamt organisiert. In diesem Jahr richtete sich der Fokus auf ältere Menschen mit körperlichen und geistigen Einschränkungen und die Fördermöglichkeiten, die sich in Bezug auf diese speziellen Zielgruppen ergeben.

So fand bereits im Sommer eine Veranstaltung für Fachkräfte und ehrenamtliche Multiplikatoren aus der Arbeit mit älteren Menschen statt, die den Titel

„Bewegungsförderung bei Menschen mit eingeschränkter Mobilität“ trug. Der Referent, Herr Dr. Martin Runge aus Esslingen, ist Facharzt für Allgemeinmedizin, Klinische Geriatrie sowie Physikalische und Rehabilitative Medizin. Er zeigte wichtige Grundlagen auf, um körperliche Einschränkungen zu verstehen und übermittelte, welche Übungsmöglichkeiten es bei Menschen gibt, die auf Rollator oder Rollstuhl angewiesen oder bettlägerig sind.

Im Oktober erfolgte unter dem Motto „Menschen mit Demenz bewegen“ eine weitere Veranstaltung. Diese beinhaltete neben fachlichen Hintergründen auch praktische Übungen, mit denen Menschen, die an Demenz erkrankt sind, innerhalb ihrer Möglichkeiten gefördert werden können. Referentin war hier Frau Bettina M. Jasper, die als Dozentin für verschiedene Träger im Bereich Altenpflege und Sport tätig ist. Sie beschäftigt sich seit Jahren mit der Thematik „Denken und Bewegen“ und hat die unterschiedlichsten Materialien hierzu entwickelt und herausgegeben.

Von den Teilnehmern/innen wird ein weiterer Bedarf an Fortbildungen gesehen, in denen die aufgezeigten Thematiken und insbesondere praktische Anwendungsmöglichkeiten noch weiter vertieft werden. Das Landratsamt wird auf diesen Bedarf mit der Organisation entsprechender Fortbildungsveranstaltungen im kommenden Jahr eingehen.

Weitere Infos: Dr. Anke Pilatscheck-Huber, Tel. 0781 805 9772, E-Mail: anke.pilatscheck@ortenaukreis.de

GESUND ÄLTER WERDEN

3.000 Schritte, immer mittwochs

Ettenheimer Seniorinnen und Senioren bereits zum 25. Mal unterwegs / Aktion hat sich etabliert.



25. Spaziergang unter der Führung von Herbert Andlauer über die Reben des Hörds zur Winzergenossenschaft Münchweier (Foto Herbert Birkle)

Im Mai ist die Gesundheitsaktion des Seniorenrates für ältere Mitbürgerinnen und Mitbürger angelaufen: jeweils mittwochs ist man gemeinsam bei einem gemütlichen 3.000-Schritte-Spaziergang unterwegs, inzwischen bereits zum 25. Mal.

Die Wanderführer Rüdiger Kaminski, Herbert Andlauer und Walter Bühler führen die Wanderer auf leichten Wegen durch die Natur. Mal sind es mehr Frauen, mal mehr Männer, alle aber kommen regelmäßig zum gemeinsamen Treffpunkt beim Tennisplatz.

„Gemeinsam aktiv zu sein, dieses Ziel haben wir absolut erreicht,“ freut sich Initiator Rüdiger Kaminski. Er ist stellvertretender Vorsitzender des Seniorenrates. Das Angebot, miteinander 3.000 Schritte zu gehen und dabei auch miteinander ins Gespräch zu kommen, werde sehr gut angenommen.

Zwischen 25 und 35 Personen sind jeweils mittwochs dabei. Mit bereits 25 gemeinsamen Spaziergängen hat sich die Gesundheitsaktion des Seniorenrates bestens etabliert und wird auch in den kommenden Wochen regelmäßig angeboten.

Treffpunkt: immer Mittwochs, 14.30 Uhr, am Parkplatz des Tennisplatzes in Ettenheim.

GESUNDHEITSWEGWEISER

Überarbeitung von Gesundheitswegweiser und Selbsthilfeportal

Gestaltung der beiden Internetauftritte ist nicht mehr zeitgemäß

Die „Runderneuerung“ der beiden in die Jahre gekommenen Websites www.selbsthilfe-ortenau.de und www.gesundheitswegweiser-ortenau.de ist aus mehreren Gründen erforderlich: zum einen ist die optische Gestaltung nach vielen Jahren des Bestehens schon ein wenig „angegraut“ und entspricht nicht mehr dem Standard aktueller Websites und den Lesegewohnheiten der Nutzer/-innen.

Eine viel größere Rolle spielt aber die Tatsache, dass beide Seiten noch nicht barrierefrei umgesetzt sind. Außerdem werden sie bislang in der Darstellung noch nicht an mobile Endgeräte (Smartphones, Tablets) angepasst, die bereits heute, in Zukunft aber noch viel stärker in der Nutzung des Internets eine zentrale Rolle spielen.

Beide Projekte sind eng mit einander verflochten, da das Selbsthilfeportal auf die im Gesundheitswegweiser abgelegten Daten zugreift. So ist der Gesundheitswegweiser auch die weitaus anspruchsvollere Aufgabe - insbesondere wegen der aufwändigen Übernahme der umfangreichen Datenbank und der bereits bisher umgesetzten Automatisierungen in der Aktualisierung des Datenbestandes.

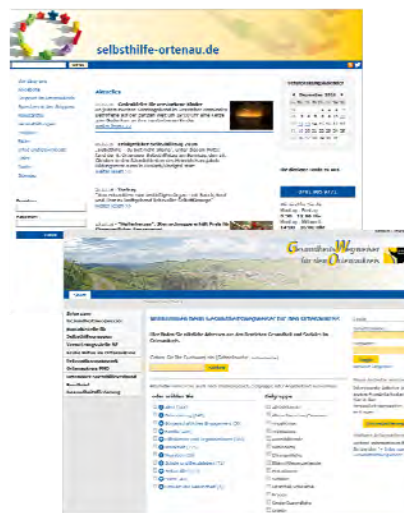
Die beauftragte Agentur hat zwar bereits jetzt damit begonnen, die beiden Auftritte einzurichten, wir gehen aber davon aus, dass die endgültige Freischaltung erst zum Ende des 2. Quartals 2017 erfolgen wird. Insbesondere die Login-Möglichkeiten der über 400 enthaltenen Anbieter müssen wieder gewährleis-

tet sein. Wir werden daher die Anbieter frühzeitig in die Umsetzung einbeziehen. Was aber nicht heißen soll, dass ihnen darüber ein Mehraufwand entstehen wird.

Und eine wesentliche Neuerung wird noch hinzukommen: die bislang ausschließlich in einer Druckversion erschienen „Präventionsbausteine“ sollen als Online-Datenbank ebenfalls in der Seite des Gesundheitswegweisers aufgenommen werden.

Im nächsten Rundbrief werden wir dann von der hoffentlich geglückten - Umsetzung berichten.

Weitere Infos: Ingo Kempf, 0781 805 9457, ingo.kempf@ortenaukreis.de



Schon über 90 Bildungseinrichtungen über das Präventionsnetzwerk Ortenaukreis erreicht

Positive Halbzeitbilanz des PNO

Vor zwei Jahren, zum 1. November 2014 hat das Präventionsnetzwerk Ortenaukreis (PNO) seine Arbeit aufgenommen. Zur „Halbzeit“ des Projekts wurden bereits über 90 Bildungseinrichtungen im Bereich Gesundheitsförderung und Prävention weitergebildet.



Das Netzwerk mit dem Ziel, Einrichtungen gesundheitsförderlicher zu gestalten und die körperliche und seelische Gesundheit sowie die soziale Teilhabe von Kindern im Alter von 3 – 10 Jahren und ihren Familien zu fördern, ist auf einem erfolgreichen Weg.

PNO hat im gesamten Landkreis einen hohen Bekanntheitsgrad erreicht und ist zu einer positiven Marke geworden. Das Netzwerk, in dem Akteure aus dem Gesundheits-, Jugendhilfe- und Bildungssystem regelmäßig an Runden Tischen zusammen kommen, entwickelt sich stetig weiter.

Organisations- und Schulentwicklung/ Bedarfsorientierte Fortbildungen

Die vom PNO angebotene Organisationsentwicklung für Kindertageseinrichtungen sowie die Schulentwicklung für Grundschulen und Grundstufen der Förderschulen wird sehr gut angenommen. Der 18-monatige Weiterbildungsprozess mit sechs Fortbildungsbausteinen für das gesamte pädagogische Team wird effektiv umgesetzt. Bereits 46 Bildungseinrichtungen nehmen daran teil. Die Einrichtungen wählen während der Zeit ein Schwerpunktthema. Resilienz/Förderung der seelischen Gesundheit stellt dabei momentan das meist gewählte Thema dar. Bereits drei Kindertageseinrichtungen und eine Grundschule im Ortenaukreis können sich über das verliehene Zertifikat „Weiterentwicklung zur gesundheitsförderlichen Einrichtung“ freuen. Das Ziel, in der Projektlaufzeit 50 Einrichtungen über dieses Angebot zu erreichen, ist bereits jetzt nahezu erreicht.

Kindertagesstätten und Schulen, die Interesse an der Organisations- bzw. Schulentwicklung haben, können sich noch bis Ende März 2017 beim Präventionsnetzwerk Ortenaukreis melden (Kontakte siehe Infobox unten).

Auch die Nachfrage nach dem kleineren Format der bedarfsorientierten Fortbildungen für Kindertagesstätten sowie Grundschulen und Grundstufen der Förderschulen zu den Themen seelische Gesundheit und Resilienz, soziale Teilhabe, professionelle pädagogische Begegnung mit herausforderndem Verhal-

ten, Zusammenarbeit mit Eltern und Gesundheit der pädagogischen Fach- und Lehrkräfte ist sehr zufriedenstellend. Seit dem Start des Angebots im Frühjahr dieses Jahres wurden über 45 Fortbildungen in verschiedenen Kindertagesstätten und Schulen durchgeführt.

Für 2017 liegen zahlreiche weitere Anmeldungen vor. Zu den bedarfsorientierten Fortbildungen können sich Einrichtungen weiterhin laufend an das PNO wenden.

Runde Tische und Kreiskonferenz Prävention und Gesundheitsförderung

Je zweimal jährlich tagen die kreisweite Präventions- und Gesundheitskonferenz sowie die Runden Tische PNO in jeder Raumschaft des Ortenaukreises. Insgesamt sind bisher rund 150 Personen und Institutionen daran beteiligt. Für die Weiterentwicklung des Netzwerkes und den gegenseitigen Austausch sind diese Treffen unerlässlich und mittlerweile eine feste Größe im PNO. Zahlreiche PNO-Angebote wie Fachtage und Workshops sowie diverse Netzwerkprojekte kristallisieren sich hier heraus und konnten mittlerweile realisiert werden.

Aktuelle Themen im Blick

Das PNO hat auch die aktuelle gesellschaftliche Situation im Blick und versucht mit passenden Angeboten zu reagieren. Aufgrund des hohen Bedarfs, Kindertageseinrichtungen anlässlich der steigenden Anzahl von Kindern und Familien mit Fluchterfahrung im Ortenaukreis zu unterstützen, wurden ein Curriculum und eine Handreichung „Stärkung von Kita-Teams in der Begegnung mit Kindern und Familien mit Fluchterfahrung“ entwickelt. Eine weitere Handreichung zum Thema „Soziale Teilhabe“ befindet sich in der Entstehung. Auch für das Thema „Umgang mit Neuen Medien“ wird ein Konzept für pädagogische Fachkräfte und Familien ausgearbeitet, das 2017 in allen Raumschaften umgesetzt werden soll.

Am 8. März 2017 findet eine erste große Transfertragung zu den bisherigen Ergebnissen statt. PNO liefert schon jetzt viele Hinweise wie in Anknüpfung an die Frühen Hilfen die kommunale Gesamtpräventionsstrategie von der Schwangerschaft bis zum 10. Lebensjahr weiterentwickelt werden kann. Nach zwei Jahren Projektlaufzeit lässt sich in jedem Fall festhalten: das PNO ist auf einem richtigen und zukunftsweisenden Weg für Prävention und Gesundheitsförderung.

Kontaktmöglichkeiten über die Homepage www.pno-ortenau.de oder über die Präventionsbeauftragten:

Kreisweit
Angela Schickler
0781 805 6226, angela.schickler@ortenaukreis.de

Raum Achern
Tanja Müßler,
07841 60 48 44 00, tanja.muessler@ortenaukreis.de

Raum Haslach
Michaela Tisch
07832 99955345, michaela.tisch@ortenaukreis.de

Raum Kehl
Michaela Tisch
07851 8997424, michaela.tisch@ortenaukreis.de

Raum Lahr
Claudia Ohnemus
07821 91572529, claudia.ohnemus@ortenaukreis.de

Raum Offenburg
Sarah Henschke
0781 790154, sarah.henschke@ortenaukreis.de

Selbsthilfegruppen offen für neue Mitglieder

Informationen aus der Selbsthilfekontaktstelle

Eine Reihe von Selbsthilfegruppen, die in der letzten Zeit neu gegründet wurden, freuen sich über neue Interessenten:

- „Der vergessene Teil - Partner von Kranken“
- „Unerfüllter Kinderwunsch“:
- „Junge Menschen (18-39 Jahre) mit chronischer Erkrankung“
- „Bipolare Störung – zwischen den Polen“
- „Burnout Kehl/Elsaß“
- „Mobbing“
- „Endometriose“

- „Neurodermitis“
- „Soziale Phobie“

Auf die Gründung werden aktuell folgende Gruppen vorbereitet:

- „Depression Gengenbach und Umland“
- „Essstörungen“

Weitere Infos: Héctor Sala, Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen, 0781/805-9771, hector.sala@ortenaukreis.de

Selbsthilfegruppen offen für neue Mitglieder

Informationen aus der Selbsthilfekontaktstelle



Grußworte von Heinrich Stöhr, Sprecherrat des „Netzwerks Selbsthilfe Ortenau“

„Selbsthilfe – du bist nicht alleine“ - unter diesem Motto fand der 8. Ortenauer Selbsthilfetag am Sonntag, den 16. Oktober in den Räumlichkeiten des Heinrich-Hansjakob-Bildungszentrums in Haslach im Kinzigtal statt.

Rund 30 Selbsthilfegruppen aus dem gesamten Ortenaukreis präsentierten sich und ihre Arbeit an ihren Informationsständen und standen für Gespräche zur Verfügung. Insbesondere konnten sie aufzeigen, wie die Selbsthilfegruppen in krisenhaften Zeiten Halt und Selbstvertrauen geben können.

Bei 14 interessanten Fachvorträgen und Gesprächskreisen konnten sich die Besucher über unterschiedliche Themen und Krankheitsbilder informieren. Ebenso stand der persönliche Austausch bei einer Tasse Kaffee in der an diesem Sonntag wunderbar scheinenden Sonne im Mittelpunkt.

Der Selbsthilfetag, der in zweijährigem Abstand stattfindet, wurde von der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen Ortenaukreis gemeinsam mit der Stadt Haslach und dem Netzwerk Selbsthilfe Ortenau organisiert. Die Schirmherrschaft für die Veranstaltung hatten Landrat Frank Scherer und Bürgermeister Heinz Winkler übernommen.

Die Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen schaut auf einen erfolgreichen Selbsthilfetag 2016 zurück und bedankt sich bei allen Akteuren für ihr Engagement.

Infos: Héctor Sala, 0781 805 9771 oder hector.sala@ortenaukreis.de

Gedenkfeier für verstorbene Kinder

An jedem zweiten Sonntagabend im Dezember entzünden Betroffene auf der ganzen Welt um 19 Uhr eine Kerze zum Gedenken an ihre verstorbenen Kinder. Es brennen auch Kerzen für Kinder, die vor, während oder kurz nach der Geburt verstorben sind. So geht ein Lichterband rund um die ganze Welt.

Wir laden alle betroffene Eltern und Verwandten am

**Sonntag, 11. Dezember 2016, um 18:30 Uhr
in der evangelischen Pfarrkirche in Seelbach**

zu einer Gedenkfeier ein. Hier besteht die Möglichkeit, jener Kinder zu gedenken, die unseren Lebensweg nicht teilen konnten. Bitte ein Windlicht mitbringen.

Im Anschluss lädt die Gruppe „Sternschnuppe“ alle recht herzlich ein, noch etwas bei Tee und Gebäck zu verweilen.



SELBSTHILFE

„Helferherzen“

Sternschnuppe erhält Preis für ehrenamtliches Engagement

Die Selbsthilfegruppe Sternschnuppe ist Preisträger der Initiative „Helferherzen – der dm-Preis für Engagement“. Am 15. Oktober 2016 wurde Ulrike Grass der Preis, der mit einer Spende von 1.000 € verbunden ist, im dm-Markt in Ettenheim überreicht.



Ulrike Grass (Mitte) umrahmt vom Preisverleihungskomitee der dm-Initiative „Helferherzen“

Mit diesem Preis hat nicht nur unsere Arbeit eine Würdigung erfahren, sondern auch das Thema des frühen Todes von Kindern etwas mehr Aufmerksamkeit und Öffentlichkeit bekommen.



Zur Preisverleihung kamen natürlich viele Frauen aus der Gruppe – und es entstand noch mal ein schönes Gruppenfoto vor dem dm-Markt.

INFOS UNSERER KOOPERATIONSPARTNER

Welttag der seelischen Gesundheit

Beteiligung der Reha – Gesellschaft zur Förderung psychisch Kranker

Mitte Oktober fand in Renchen anlässlich des Welttages der seelischen Gesundheit ein sehr interessanter Vortrag von Axel Starrach, Oberarzt der Klinik an der Lindenhöhe statt. Erläutert wurden von ihm die Grundlagen der Psychiatrie, beginnend im Altertum über die jüngste Vergangenheit bis hin zu unserer heutigen Zeit.

Diesem kurzweiligen und informativen Vortrag folgte eine Gesprächsrunde unserer „Experten in eigener Sache“. Unsere Beschäftigten berichteten offen über

ihre Beeinträchtigungen, den Umgang im Alltag damit und konnten eindrücklich aufzeigen, dass sie dank fachlicher Hilfe ihr Leben wieder in den Griff bekommen haben.

Das zahlreich anwesende Publikum dankte den Betroffenen und auch Herrn Starrach mit begeistertem Applaus für diese gelungene Veranstaltung.

Weitere Infos: Christine Gloning, 0781 924 571 0, info@reha-offenburg.de



Betroffene berichten von ihrem Alltag

Angeleitete Gruppen im Frauen- und Mädchengesundheitszentrum

Themen sind Essstörungen, Depression und Ängste



Ab Anfang nächsten Jahres starten wieder zwei neue angeleitete Selbsthilfgruppen zum Thema Essstörungen. Die Gruppen richten sich an Frauen ab 18 Jahren und finden an 10 Abenden statt. Die eine Gruppe hat den Schwerpunkt: Anorexie und Bulimie, die andere: Binge Eating und Übergewicht.

Die Gruppen werden von erfahrenen Mitarbeiterinnen des Frauen- und Mädchengesundheitszentrums (fmgz) angeleitet und sind auch als Therapiebegleitung und als Nachsorge nach einem Klinikaufenthalt geeignet.

Der Austausch mit Betroffenen und die wechselseitige Unterstützung finden in gegenseitiger Achtung, Respekt und Wohlwollen statt.

Weitere Vorteile der Selbsthilfgruppe: Herauskommen aus Heimlichkeit und Isolation, neue Verhaltensweisen ausprobieren, Handlungsfähigkeit erweitern, Stärkung der Eigenverantwortlichkeit und Autonomie. Übungen zur Selbst- und Körperwahrnehmung werden angeleitet, um neue Erfahrungen zu ermöglichen.

Interessentinnen können sich jetzt schon im **fmgz** zu einem Vorgespräch melden und weitere Informationen anfordern. Die Termine für die kostenlosen Info- und Kennenlern-Abende werden in der Zeitung veröffentlicht oder können im **fmgz** nachgefragt werden.

Neu im **fmgz**: Angeleitete Selbsthilfgruppe für Frauen mit Depressionen und/oder Ängsten.

Der Ablauf der Abende ist variabel und richtet sich nach den Bedürfnissen der Gruppenteilnehmerinnen. Unter anderem wird der Einfluss von Gedanken auf das eigene Befinden untersucht und der Umgang mit belastenden Gedanken geübt. Es gibt Körperspür- und Körperwahrnehmungsübungen, es wird mit Glaubenssätzen gearbeitet. Achtsamkeitsübungen und die Arbeit mit inneren Bildern sollen das Gesunde stärken. Was sind meine Ressourcen und wie kann ich meine Gesundheit fördern, sind weitere Themen. Der Austausch und die gegenseitige Unterstützung bekommen in einer wohlwollenden Atmosphäre genug Raum.

Der kostenlose Info- und Kennenlern-Abend findet am Montag, den 05.12.2016 um 19.00 Uhr im **fmgz** statt. Die Gruppe beginnt dann am Montag, den 13.02. 2017 in der Zeit von 19.00 bis 21.00 Uhr. Es werden 10 Termine angeboten und auf Wunsch ist eine Verlängerung möglich.

Infos und Anmeldung: Bianca Kopyto, 0781/9903576, e-mail: kopyto@web.de

Informationen und Anmeldung für alle Gruppen: Frauen und Mädchengesundheitszentrum e.V. (fmgz), Hindenburgsstr. 28, 77654 Offenburg, Tel.: 0781/9194827 (AB) Bürozeit: Dienstag 10.00 bis 12.30 Uhr e-mail: fmgz-offenburg@web.de Internet: www.fmgz-offenburg.de

Fit in das Jahr starten mit der VHS Offenburg e.V.

Auszug aus dem aktuellen Programm

Starker Rücken - gesunder Rücken: Bewegungstraining mit dem eigenen Körpergewicht (Rolf Birk)
Mi, ab 01.02., 17:30–18:30 Uhr, 8 Termine
Schiller-Gymnasium, Schillerstr., Eingang Schulhof, Kraftraum
8–12 Teilnehmende: 43 Euro
Bitte melden Sie sich an bis 25.01.2017.

Sanftes Workout mit Pilateselementen (Anita Schäck)
Mo, ab 23.01., 20:00–20:45 Uhr, 8 Termine
Kunstschule, Bewegungsatelier
10–7 Teilnehmende: 29 Euro
Bitte melden Sie sich an bis 16.01.2017.

Heiße Suppen - knuspriges Brot (Sabine Finkbeiner-Obert)
Mi, 18.01., 18:00–21:45 Uhr
VHS, Amand-Goegg-Str. 2 - 4, Raum 201 - Kochstudio
8–12 Teilnehmende: 21 Euro
Bitte melden Sie sich an bis 11.01.2017.

Klangreisen mit Naturtoninstrumenten (Beate Ilg)
Sa, 11.02., 15:00–17:00 Uhr

VHS, Amand-Goegg-Str. 2 - 4, Raum 111
6–15 Teilnehmende: 20 Euro
Bitte melden Sie sich an bis 03.02.2017.

Autogenes Training (Dominique Rehwinkel)
Di, ab 07.03., 20:30–22:00 Uhr, 8 Termine
VHS, Amand-Goegg-Str. 2 - 4, Raum 113
6–12 Teilnehmende: 82 Euro
Bitte melden Sie sich an bis 28.02.2017.

Yoga für Schwangere (Meri Hägele)
Fr, ab 20.01., 18:45–20:00 Uhr, 5 Termine
VHS, Amand-Goegg-Str. 2 - 4, Raum 111
6–14 Teilnehmende: 38 Euro
Bitte melden Sie sich an bis 13.01.2017.

Yoga nach der Geburt (Meri Hägele)
Fr, ab 20.01., 10:15–11:30 Uhr, 5 Termine
VHS, Amand-Goegg-Str. 2 - 4, Raum 111
6–14 Teilnehmende: 38 Euro
Bitte melden Sie sich an bis 13.01.2017.

Detaillierte Informationen zu den Kursen sowie weitere Kurse und Veranstaltungen finden Sie unter www.vhs-offenburg.de oder unter 0781/9364-200.

Neues Beratungsangebot des Gesunden Kinzigtals

Meine Gesundheit verbindet ärztliche Empfehlungen mit regionalen Gesundheitsangeboten

Die Gesundes Kinzigtal GmbH testet derzeit ein neues Beratungsangebot. Ziel von „Meine Gesundheit“ ist es, Patienten – abhängig von ihrer medizinischen Indikation – an regionale Gesundheitsangebote (z. B. von Vereinen und gewerblichen Anbietern) zu vermitteln und sie so dabei zu unterstützen für ihre Gesundheit aktiv zu werden. Entstanden ist die Idee zu „Meine Gesundheit“ aus der Erkenntnis, dass zahlreiche Patienten, die aktiv werden möchten, überfordert sind von der enormen Auswahl an Informationen und Angeboten zum Thema Gesundheit.

Für viele ist der eigene Arzt dann erster Ansprechpartner. Er kann Empfehlungen und Tipps geben, aber auch er kann nicht alle Kurse, Vorträge und Termine kennen. Dafür kann er seine Patienten nun zum Beratungsangebot von Gesundes Kinzigtal „überweisen“.

Persönliche Beratung nach Maß

Der qualifizierte Berater von Gesundes Kinzigtal hat

einen Überblick über die Angebote in der Region und über spezielle Vergünstigungen. Nach der Beratung erhält der überweisende Arzt Rückmeldung über die gefundene Auswahl. Damit ist er informiert und kann seinerseits weitergehend unterstützen.

Aktuell läuft die Pilotphase

Derzeit befindet sich „Meine Gesundheit“ noch in der Pilotphase und ist auf wenige überweisende Praxen beschränkt. Im Laufe des Jahres wird das Angebot auf immer mehr Praxen und weitere Standorte ausgeweitet und steht dann allen Mitgliedern von Gesundes Kinzigtal kostenfrei zur Verfügung. Nichtmitglieder können „Meine Gesundheit“ als kostenpflichtiges Angebot in Anspruch nehmen.

Die Liste der Angebote wird ständig aktualisiert und ergänzt. Gerne nehmen wir auch Ihr Angebot in unser Portfolio auf. Sprechen Sie uns an. So erreichen Sie uns: 0 78 31 / 96 66 70 oder info@gesundes-kinzigtal.de

Angebote Gesundes Kinzigtal

Vorträge im 1. Halbjahr 2017

Gesunder Darm - Gesunder Mensch
25.01.2017, 19:00 Uhr, Gengenbach, Ortenau Klinikum, Bistro Rondo, Leutkirchstr. 32

Ursachen und Behandlung von Bluthochdruck
14.02.2017, 19:00 Uhr, Gengenbach, Charlotte-Vorbeck-Haus, Klosterstr. 18 a

Vortrag Essstörungen- Zu perfekt um gesund zu sein
16.02.2017, 19:00 Uhr, Hausach, Gesundheitswelt, Eisenbahnstr. 17

Parodontitis- Schicksal oder vermeidbares Risiko?
09.03.2017, 19:00 Uhr, Hausach, Gesundheitswelt, Eisenbahnstr. 17

Ursachen und Behandlung von Rückenschmerz
14.03.2017, 19:00 Uhr, Gengenbach, Ortenau Klinikum, Bistro Rondo, Leutkirchstr. 32

Schlafapnoe- Wenn im Schlaf die Atmung aussetzt
21.03.2017, 19:00 Uhr, Gengenbach, Charlotte-Vorbeck-Haus, Klosterstr. 18 a

Impfen- Gut geschützt durchs Leben
06.04.2017, 19:00 Uhr, Hausach, Gesundheitswelt, Eisenbahnstr. 17

Bandscheibenvorfall- was vertreibt die Rückenschmerzen?
11.05.2017, 19:00 Uhr, Haslach, Caritashaus, Sandhaasstr. 4

Gesund in den Urlaub- was gehört in die Reiseapotheke?
23.05.2017, 19:00 Uhr, Wolfach, Großer Rathausaal, Hauptstr. 41

Erwerbsgemindert oder berufsunfähig- was wäre wenn?
29.06.2017, 19:00 Uhr, Hausach, Gesundheitswelt, Eisenbahnstr. 17

Anmeldung erforderlich! Die Vortragsgebühr beträgt 5 €, für Mitglieder und Freunde kostenlos. Wir bieten auch Kurse und Seminare in den Bereichen Entspannung, Bewegung und Ernährung - Anmeldung und Info unter 07831/966670, anmeldung@gesundes-kinzigtal.de

Beckenbodentraining nach der Schwangerschaft

Gesundes Kinzigtal bietet ab sofort fortlaufenden Kurs an

Am Mittwoch, den 23. November 2016, startete Gesundes Kinzigtal ein neues Angebot für junge Mütter. Im dem fortlaufende Kurs „Beckenbodentraining nach der Schwangerschaft“, der jeweils mittwochs von 9 bis 10 Uhr in der Gesundheitswelt in Hausach angeboten wird, geht es darum, den nach Schwangerschaft und Entbindung stark beanspruchten Beckenboden und die umliegende Muskulatur gezielt zu trainieren. Hierbei zeigt die erfahrene Prä- und Postnataltrainerin Désirée Hämmerle einfache Basis-

Übungen, die dabei helfen den Beckenboden bewusst wahrzunehmen, diesen gezielt zu kräftigen und das beanspruchte Muskelkorsett zu regenerieren.

Die Teilnahme ist nach Abschluss der Wochenbettphase, in Absprache mit einem Arzt oder einer Hebamme, möglich. Eine 10er-Karte kostet 115 €, Freunde von Gesundes Kinzigtal bezahlen 100 €, Mitglieder 85€. So erreichen Sie uns: 0 78 31 / 96 66 70 oder anmeldung@gesundes-kinzigtal.de

Gesundheitsakademie Ortenau in Offenburg 2017

Veranstalter: Offenburger Spitalverein e.V.

10.01.2017, 19 Uhr, St. Josefsklinik (Auditorium)
Osteoporose – eine Erkrankung der „alten Frau“?
Dr. Arnd Becker, Oberarzt Allgemeinen Inneren Medizin, Altersmedizin, Endokrinologie, Rheumatologie

09.02.2017, 17 Uhr, St. Josefsklinik (Josefssaal)
Schlafstörungen: Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten
Dr. Helmut Debes, Leiter Zentrum für Schlafmedizin
Susanne Müller, Dipl. Psychologin Zentrum für Schlafmedizin

14.02.2017, 19 Uhr, St. Josefsklinik (Auditorium)
Operative Behandlungsmöglichkeiten bei Arthrose
Dr. Bruno Schweigert, Chefarzt Orthopädische Klinik

22.02.2017, 19.30 Uhr, Ortenau Klinikum, Ebertplatz (Hörsaal)
Notfälle im Säuglingsalter
Joachim Wolf, Facharzt Kinderklinik

14.03.2017, 19 Uhr, St. Josefsklinik (Auditorium)
Der graue und der grüne Star – Moderne Behandlungsmöglichkeiten
Priv.-Doz. Prof. h.c. (Twer) Dr. Konrad Hille, Chefarzt Augenklinik

11.04.2017, 19 Uhr, St. Josefsklinik (Auditorium)
Erkrankungen im Alter – Was sind die Besonderheiten?
Dr. Harald Mann, Oberarzt Kardiologie, Pneumologie und Intensivmedizin

26.04.2017, 19.30 Uhr, Ortenau Klinikum, Ebertplatz (Hörsaal)
Notfälle im Säuglingsalter
Joachim Wolf, Facharzt Kinderheilkunde und Jugendmedizin

09.05.2017, 18 Uhr, St. Josefsklinik (Auditorium)
„Steinreich“ – Was tun bei Gallensteinen?
Mathias Hofstetter, Ltd. Oberarzt Gastroenterologie

06.06.2017, 17 Uhr, St. Josefsklinik (Josefssaal)
Schlafstörungen: Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten
Dr. Helmut Debes, Leiter Zentrum für Schlafmedizin
Susanne Müller, Dipl. Psychologin Zentrum für Schlafmedizin

13.06.2017, 19 Uhr, St. Josefsklinik (Auditorium)
Aussackung (Aneurysma) der Hauptschlagader – eine tickende Zeitbombe

Dr. Uwe Gabsch, Oberarzt Allgemein-, Viszeral- und Gefäßchirurgie

11.07.2017, 19 Uhr, St. Josefsklinik (Auditorium)
Bauchschmerzen bei Kindern – was steckt dahinter?

Dr. Florian Konrad, Oberarzt Kinderheilkunde und Jugendmedizin

26.07.2017, 19.30 Uhr, Ortenau Klinikum Ebertplatz (Hörsaal)

Notfälle im Säuglingsalter
Joachim Wolf, Facharzt Kinderklinik

12.09.2017, 19 Uhr, St. Josefsklinik (Auditorium)
Sportmedizin im Grenzbereich: Höhen- und Gebirgsmedizin im Himalaya

Dr. Eike Mrosek, Chefarzt Unfall-, Hand- und Wiederherstellende Chirurgie

05.10.2017, 17 Uhr, St. Josefsklinik (Josefssaal)
Schlafstörungen: Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten

Dr. Helmut Debes, Leiter Zentrum für Schlafmedizin
Susanne Müller, Dipl. Psychologin Zentrum für Schlafmedizin

10.10.2017, 19 Uhr, St. Josefsklinik (Auditorium)
Laktoseintoleranz und Glutenunverträglichkeit – Ursachen, Symptome, Diagnostik und Therapie
Prof. Dr. Wolf-Bernhard Offensperger, Chefarzt Gastroenterologie
Ernährungsberatung

14.11.2017, 19 Uhr, St. Josefsklinik (Auditorium)
Händewaschen – reicht das? Wie schütze ich mich im Alltag richtig vor Keimen
Dr. Andreas Schröder, Oberarzt Zentrales Hygienemanagement

29.11.2017, 19.30 Uhr, Ortenau Klinikum Ebertplatz (Hörsaal)
Notfälle im Säuglingsalter
Joachim Wolf, Facharzt Kinderklinik

12.12.2017, 19 Uhr, St. Josefsklinik (Auditorium)
Schwangerschaft und Neugeborenen-Zeit HEUTE – interessante Aspekte

Frank Madundo, Oberarzt Frauenklinik
Muss ich jetzt wirklich atmen? Oder: Was ist nach der Geburt anders?

Dr. Moritz Rohrbach, Ltd. Oberarzt Kinderheilkunde und Geburtshilfe

LebenKrebsLeben 2017

Das Programm im 1. Halbjahr

Donnerstag, 26. Januar 2017, 18 Uhr
 Ortenau Klinikum in Offenburg St. Josefsklinik, Auditorium
Aktuelle Entwicklungen in der Krebsforschung.
Dr. Andreas Jakob, Leiter des Onkologischen Zentrums Ortenau, Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach

Neue Behandlungen von Blut- und Knochenkrebs
Dr. Henning Pelz, Ambulantes Therapiezentrum für Hämatologie und Onkologie, Offenburg
Bedeutung der konventionellen Medizin für die Heilung von Krebs
Prof. Dr. Karsten Münstedt, Chefarzt der Frauenklinik



nik, Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach
Wie können wir uns neue Medikamente leisten?
 Dr. Matthias Egger, Stv. Leiter des Onkologischen Zentrums, Ortenau Klinikum Lahr-Ettenheim

Mittwoch, 23. Februar 2017, 18 Uhr
 Ortenau Klinikum in Offenburg St. Josefsklinik, Auditorium

Wie kommt es zur Entstehung von Krebs?
 Prof. Dr. Karsten Münstedt, Chefarzt der Frauenklinik, Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach

Neue Krebstherapien als Ergebnis intensiver Forschung
 Dr. Andreas Jakob, Leiter des Onkologischen Zentrums Ortenau, Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach

Donnerstag, 23. März 2017, 18 Uhr
 Ortenau Klinikum in Offenburg St. Josefsklinik, Auditorium

Darmkrebsvorsorge – ab 55 ein Muss!
 Dr. Ralph Link, Facharzt für Gastroenterologie, Ärztlicher Leiter des MVZs Offenburg Weingartenstraße
Große Schnitte oder Schlüssellochchirurgie – wie operiere ich Patienten mit Darmkrebs?
 Prof. Dr. Uwe Pohlen, Leiter des Darmzentrums Standort Offenburg, Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach

Onkologisch internistische Therapiemöglichkeiten bei Darmkrebs
 Dr. Bernhard Linz, Ambulantes Therapiezentrum für Hämatologie und Onkologie, Offenburg

Samstag, 1. April 2017, 14–17.30 Uhr
 Stadthalle Ettenheim, Straßburgerstraße 1, Ettenheim
„Dem Krebs davonleben“, Info-Tag Brustkrebs
 Annette Rexrodt von Fircks
 Die Frauenselbsthilfe Ettenheim e.V. "Einfach Wir" – Junge Frauen mit und nach Krebs

Mittwoch, 27. April 2017, 18 Uhr
 Ortenau Klinikum in Offenburg St. Josefsklinik, Auditorium

Die Bedeutung von Resilienz bei einer Krebserkrankung
 Bernd Hug, Diplompsychologe, Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach

Workshop „Selbstheilungskräfte fördern...“
 Bildungszentrum für Gesundheits- und Pflegeberufe, Vortragsraum 1.OG, Am Klinikum 2, 77855 Achern
 Der Workshop umfasst acht Einheiten mit jeweils 90 Minuten

Dr. Winfried Hoggenmüller, Facharzt für Innere Medizin, Psychotherapie, Achern
 Informationen zur Anmeldung: Tel. 07841 700-2300

Donnerstag, 8. Mai 2017, 14–16 Uhr
 Ortenau Klinikum in Offenburg Ebertplatz, Radiothek
Workshop „DKMS LIFE-Kosmetikseminar für krebskranke Frauen“
 Susann Gündel, Brustzentrum, Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach
 Anmeldung unter Tel. 0781 472-3501

Donnerstag, 8. Mai 2017, 16–18 Uhr
 Ortenau Klinikum in Offenburg Ebertplatz, Radiothek

Workshop Brustkrebs
 Susann Gündel, Brustzentrum, Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach
 Anmeldung unter Tel. 0781 472-3501

Donnerstag, 11. Mai 2017, 19 Uhr
 Ortenau Klinikum Kehl
Darmkrebs: Vorbeugung – Früherkennung – Behandlung. Wie verhalte ich mich richtig?
 Dr. Wolfgang Heller, Oberarzt der Inneren Medizin, Ortenau Klinikum Kehl

Donnerstag, 18. Mai 2017, 19 Uhr
 Ortenau Klinikum in Offenburg St. Josefsklinik, Josefsaal
Sterbehilfe und Patientenverfügung – sinnvolle Instrumente?
 Dr. Oliver Herrmann, Facharzt für Innere Medizin, internistische Onkologie, Palliativmedizin
 Dr. Jochen Rentschler, Leitender Oberarzt der Hämatologie, Onkologie, Palliativmedizin

Sonntag, 21. Mai 2017, 10 Uhr
 Feldscheune in Kehl
Patienteninformationstag: Krebs und was dann?
 Unter der Schirmherrschaft von Dr. Christa Maar, Felix-Burda-Stiftung, informieren Experten des Ortenau Klinikums in Fachvorträgen über Ursachen, Prävention und Behandlungsmöglichkeiten von Krebserkrankungen.

Sonntag, 28. Mai 2017, 10 Uhr (bei jedem Wetter)
 Tabakmuseum Mahlberg, Unterburgstraße
Radtour „Straße der Erinnerungen“
 Weitere Termine für eine geführte Radtour nach telefonischer Vereinbarung unter Tel. 07822 9202.
 Ludwig Zehnle, Selbsthilfegruppe Männer mit Krebs im Ortenaukreis

Donnerstag, 29. Juni 2017, 18 Uhr
 Ortenau Klinikum in Offenburg St. Josefsklinik, Auditorium

Blasenkrebs – Was warnt uns vor und wie ist zu reagieren?
 Dr. Reinhard Groh, Chefarzt der Urologie und Kinderurologie, Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach

Moderne Rehabilitation nach Harnblasenkrebstherapie
 Jens Leiendecker, Oberarzt der Urologie, Mediclin Staufenburg Klinik, Durbach

Donnerstag, 27. Juli 2017, 18 Uhr
 Ortenau Klinikum in Offenburg St. Josefsklinik, Josefsaal
Operation bei Bauchspeicheldrüsenkrebs: Risiko oder Chance?
 Dr. Werner Lindemann, Leiter des Pankreaskarzinomzentrums, Ortenau Klinikum Lahr-Ettenheim
Unterstützende und palliative Therapie bei Bauchspeicheldrüsenkrebs
 Dr. Andreas Jakob, Leiter des Onkologischen Zentrums Ortenau, Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach

Wege der Achtsamkeit – Formen der Meditation kennen lernen
Workshop-Angebote des Ortenau Klinikums Offenburg-Gengenbach

Der Schüler fragte den Meister: „Meister, was ist Meditation?“ Der Meister antwortete: „Wie riecht eine Rose?“ Wie das Eine erschließt sich das Andere nur über das Erleben. Selbst wer alle Meditationsbücher gelesen hätte, wüsste erst nach einer Zeit regelmäßigen Meditierens, was Meditation bedeutet – was Meditation für die eigene Person bedeutet.

Auch dann bleiben Fragen oder es entstehen während der Meditationspraxis neue, sodass wir unabhängig von unserer Erfahrung immer auf Anregungen und Austausch angewiesen sind. Aus diesem Grund bietet das Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach an seinen Meditationsabenden stets eine kurze Hin-

führung, dann eine geleitete Meditation als Hauptteil und zum Abschluss eine Fragerunde. Wir werden uns weiterhin vorwiegend auf Achtsamkeitsmeditation konzentrieren. Sie ist gut nachvollziehbar, kann von den meisten Menschen unabhängig von den eigenen religiösen Überzeugungen genutzt werden und steht im Mittelpunkt einer sich etablierenden Meditationsforschung.

Das aktuelle Programm ist auf der [Internetseite des Ortenau Klinikums](#) abrufbar.

Bernd Hug, Diplompsychologe, Psychotherapeut und Psychoonkologe (OKG) und Supervisor (M.A.) am Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach

AWO Elternschule Veranstaltungen 2017

Für alle Veranstaltungen sind Anmeldungen erforderlich!



Kurs: Babymassage

Termine : Mo 30.01.2017/6.02./13.02./20.02./27.02.
 In Offenburg-Elgersweier , 60€

Vortrag: Stress, Stressbewältigung bei Kindern

Mi, 01.02.2017, 19.30 Uhr, Zell a.H., Spende

Vortrag: Neurofeedback & Wahrnehmungstraining

sanfte Hilfe bei AD(H)S & Konzentrationsproblemen
 Mi. 08.02.2017, 19.30h, Hausach, 8€

Vortrag: Achtung Baustelle!

Pubertät als Herausforderung für die Eltern
 Di. 14.02.2017, 19.30h, Zell a. Harmersbach, 8€

Workshop: Ich will verstehen, was du wirklich brauchst – gewaltfreie Kommunikation mit Kindern

Di. 14.02.2017, Gengenbach, 19h, 40€

Vortrag: Wieviel Zucker braucht mein Kind?

Di. 21.02.2017, Hausach, 8€

Kurs: Babyzeichensprache – Babyhände können sprechen

Do.02.03.2017 Einführung + 6 Termine Praxis,
 Offenburg-Elgersweier, 70€

Kurs: Lernen durch Bewegung –

Kinesiologie für Kinder(6-12J.)
 Mo. 06.03.2017+ 4 Termine Praxis, Wolfach, 41€

Kurs: Herausforderung Alleinerziehen

im Rahmen des Stärke Programms
 Beginn: 07.03.2017 + 3 weitere Termine, kostenfrei
 für Alleinerziehende, Gengenbach

Kurs: Erste Hilfe am Kind

Do. 09.03.2017 + 4 weitere Termine, Zell a. H., 40€

Kurs: Kess erziehen- weniger Stress, mehr Freude

Freitag 10.03.2017 + 4 weitere Termine, Gengenbach, 75€

Kurs: Babysitterkurs

Freitag 10.03.2017, Zell a.H., 8€

Vortrag: Konflikte lösen, in Beziehung bleiben

Mi. 15.03.2017, 19.30h, Haslach, 8€

Kurs: Schnupperkurs Entspannung –

verschiedene Techniken lernen
 16.03.2017 + 3 weitere Termine, Zell a.H., 40€

Kurs: Einfach mehr Energie –

Kinesiologie für Erwachsene
 20.03.2017 + 3 weitere Termine, Wolfach, 39€

Vortrag: Achtsamkeit – wie kann ich gelassener auf Stress reagieren?

Mi. 22.03.2017, 19.30h, Haslach, 8€

Vortrag: Schlüssel der Achtsamkeit in der Kindererziehung

Di. 28.03.2017, 19.30h, Hofstetten, 8€

Kurs: Schnupperkurs Klettern

Fr. 31.03.2017, Offenburg, pro Eltern-Kind Paar 30€

Kurs: Traditionelles Bogenschießen –

für Väter mit Kindern
 Sa. 01.04.2017, Schuttertal, pro Vater+ Kind 55€

Vortrag: Meine Grenzen – deine Grenzen

Di. 04.04. 2017, 19.30h, Zell a.H., 6€

Kurs: Babymassage,

Termine : Beginn: 02.05.2017+ 4 weitere Termine,
 In Offenburg-Elgersweier , 60€

Natur und Abenteuer: Menü am Feuer

Samstag: 06.05.2017, Schuttertal, 45€ Erw., 12€ je Kind + 10€ Lebensmittelkosten pro Team

Anmeldungen auf www.awo-elternschule-kinzigtal.de,
elternschule-kinzigtal@awo-ortenau.de, 0175/ 808 1612