

Gesundheitsförderung Ortenaukreis

Liebe Leserin, lieber Leser,

die steigende Anzahl der Flüchtlinge stellt uns alle vor neue Herausforderungen.

Das Präventionsnetzwerk Ortenaukreis (PNO) hat das Thema der Integration von Kindern und Familien mit Fluchterfahrung aufgegriffen, um Kindertageseinrichtungen bei dieser Aufgabe tatkräftig zu unterstützen: Mit einer Handreichung für pädagogische Fachkräfte, bedarfsorientierten Fortbildungen und dem gemeinsamen Fachtag von PNO und Jugendamt "Kinder und Familien mit Fluchterfahrung in der Kindertageseinrichtung".

Wir freuen uns, Sie in diesem Infobrief noch über den Fachtag sowie weitere Aktivitäten der Gesundheitsförderung im Landkreis informieren zu können.

Ich wünsche Ihnen alle eine schöne Sommerzeit und eine schöne Ferienzeit!

Ihr



Ullrich Böttlinger
Leiter Amt für Soziale und Psychologische Dienste

Inhalt:

Präventionsnetzwerk Ortenau PNO	1 - 3
Gesund älter werden	4 - 5
Selbsthilfe	5 - 7
Suchtprävention	8
Infos unserer Kooperationspartner	8 - 14

ortenau
kreis

PRÄVENTIONSNETZWERK ORTENAU PNO

Nur noch wenige Plätze frei – Organisationsentwicklung und Schulentwicklung

Ein Angebot für Kitas, Horte, Schulen und Grundstufen der Förderschulen



Das Präventionsnetzwerk Ortenaukreis (PNO) bietet für Kindertageseinrichtungen, Horte, Schulen und Grundstufen der Förderschulen Organisationsentwicklungen bzw. Schulentwicklungen hin zu gesundheitsförderlichen Einrichtungen an.

Zahlreiche Einrichtungen im Ortenaukreis haben sich dazu entschlossen diesen Prozess in ihrer Einrichtung umzusetzen, um vor Ort das Thema Prävention und Gesundheit in den Blick zu nehmen. Es stehen dabei verschiedene Schwerpunkte zur Auswahl: Bewegung, Ernährung, seelische Gesundheit (Resilienzförderung) und soziale Teilhabe.

Diese können individuell und nach Ihren Bedürfnissen gewählt werden um sich als pädagogisches Team oder Kollegium mit einer Prozessbegleitung auf den Weg zu einer gesundheitsförderlichen Einrichtung zu

machen.

Da PNO ein befristetes Praxisforschungsprojekt mit einer Laufzeit bis Ende Oktober 2018 ist, besteht die Möglichkeit zum Einstieg in die Organisationsentwicklung/Schulentwicklung nur noch für kurze Zeit: bis spätestens Oktober 2016 können noch Absprachen und Zusagen für eine Teilnahme erfolgen.

Bitte kontaktieren Sie Ihre Regionale Präventionsbeauftragte. Diese gibt Ihnen gerne unverbindliche und umfassende Informationen.

Raum Lahr: Claudia Ohnemus

Willy-Brandt-Str. 11, 77933 Lahr

Tel.: 07821/9157-2529

E-Mail: claudia.ohnemus@ortenaukreis.de

Raum Haslach und Kehl: Michaela Göhrig

Büro Haslach

Sandhaasstr. 4 (Caritasverband), 77716 Haslach i.K.

Tel.: 07832 999 55-345

Büro Kehl

Rheinstraße 33, 77694 Kehl

Tel.: 07851 89974-24

E-Mail: michaela.goehrig@ortenaukreis.de

Raum Offenburg: Sarah Henschke

Okenstraße 26 (Caritasverband), 77652 Offenburg

Tel.: 0781/7901-54

E-Mail: sarah.henschke@ortenaukreis.de

Raum Achern: Tanja Mußler

Illenauer Allee 57, 77855 Achern

Tel.: 07841/60 48 44 07

E-Mail: tanja.mussler@ortenaukreis.de

Entwicklung zur gesundheitsförderlichen Kindertageseinrichtung

Erste Einrichtung im Ortenaukreis erhält Zertifikat im Rahmen des Präventionsnetzwerk Ortenaukreis (PNO)



Am 17. Juni erfolgte in der Einrichtung im Rahmen einer kleinen Feier die Zertifikatsübergabe. Nach den Begrüßungsworten von Pfarrer Joachim Giesler als Vertreter des Trägers sowie Ullrich Böttinger als Leiter des Amtes für Soziale und Psychologische Dienste und Projektleiter des PNO, übergab die regionale Präventionsbeauftragte für die Raumschaft Achern, Tanja Mußler, das Zertifikat für die Kita an die Einrichtungsleiterin Elke Doll und die Urkunden an die über 20 Fachkräfte. In sechs Weiterbildungsbausteinen zu verschiedenen Themen der Prävention und Gesundheitsförderung erarbeiteten die Fachkräfte gemeinsam mit ihrer Prozessbegleiterin Melanie Reiche praxisorientierte Methoden und passgenaue Maßnahmen, welche die Kita auf ihrem Weg zur gesundheitsförderlichen Einrichtung unterstützte. Neben den Schwerpunktthemen Resilienz und Fachkräftegesundheit, beleuchtete die Kita auch ihre Kontakte nach außen sowie die Kommunikation zu Fachstellen. Auch auf die Initiierung eines Elterntreffs für Eltern von Krippekindern kann das Kita-Team stolz sein.

Das Team der Katholischen Kindertageseinrichtung St. Stefan in Achern-Oberachern ist die erste Einrichtung im Ortenaukreis, die den Prozess der Organisationsentwicklung im Rahmen des Präventionsnetzwerk Ortenaukreis (PNO) erfolgreich umgesetzt hat und das Thema Gesundheitsförderung im pädagogischen Alltag der Kita verankert.

Bereits knapp 30 Kindertageseinrichtungen und 15 Grundschulen beteiligen sich im Rahmen der Organisations- bzw. Schulentwicklung am PNO. Insgesamt sind noch 5 Plätze frei, die an interessierte Einrichtungen vergeben werden können.

Nähere Informationen erhalten Sie auf www.pno-ortenau.de oder direkt bei Ihrer regionalen Präventionsbeauftragten (siehe Seite 1).

Wanderausstellung „Vom Sinn der Sinne“ stößt auf großes Interesse bei Kindertageseinrichtungen und Grundschulen

Die Wanderausstellung „Vom Sinn der Sinne“ ist ein Beitrag zur ganzheitlichen Gesundheitsförderung und steht Kindertageseinrichtungen sowie Grundschulen und Grundstufen der Förderschulen im Ortenaukreis zur Verfügung. Im Rahmen des Präventionsnetzwerks Ortenaukreis (PNO) ist es uns nun möglich, die Ausstellung ohne Nutzungsgebühr anbieten zu können.

Die Förderung der Sinne ist ein wichtiger Bestandteil in den Orientierungs- und Bildungsplänen von Kindertageseinrichtungen und Schulen. Sinneswahrnehmungen müssen geübt werden, damit sie sich entwickeln können und sind eine wichtige Voraussetzung für eine gesunde Entwicklung und ein ganzheitliches Lernen.

Die Wanderausstellung kann von den Kindertageseinrichtungen und Schulen in der



Regel für einen Zeitraum von 2-4 Wochen ausgeliehen werden. Die Ausstellung muss von den Einrichtungen im Landratsamt Ortenaukreis in Offenburg abgeholt werden.

Auf Grund ihrer großen Beliebtheit ist die Wanderausstellung inzwischen schon bis Mitte 2017 ausgebucht.

Nähere Informationen zur Ausstellung und Verleih finden Sie auch in unserem Flyer im Internet unter: www.pno-ortenau.de.

Falls Sie die Ausstellung für Ihre Schule oder Einrichtung ausleihen möchten oder Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte direkt an Andrea Blaser Tel.: 0781 8059770, andrea.blaser@ortenaukreis.de oder Ingrid Geiler, Tel.: 0781 8059790, ingrid.geiler@ortenaukreis.de.

In kleinen Kinderschuhen stecken große Chancen auf Integration
 Fachtag „Kinder und Familien mit Fluchterfahrung in der Kita“



Referent und Veranstalter des Fachtags (von links nach rechts): Prof. Dr. Knoblauch (Pädagogische Hochschule Freiburg), Frau Roth (Leiterin Migrationsamt), Herr Fallner (Leiter Jugendamt), Herr Böttinger (Leiter Amt für Soziale und Psychologische Dienste und PNO), Frau Springmann-Hodapp (Fachberatung kommunale Kindertageseinrichtungen, Jugendamt), Herr Benz (Sozialdezernent), Frau Schickler (zentrale Präventionsbeauftragte PNO)

Beim Fachtag zum Thema „Kinder und Familien mit Fluchterfahrung in der Kindertageseinrichtung“ am 10. Juni 2016 begrüßte Sozialdezernent Georg Benz rund 150 pädagogische Fachkräfte aus Ortenauer Kindertageseinrichtungen. Das Präventionsnetzwerk Ortenaukreis (PNO) hatte gemeinsam mit dem Jugendamt des Ortenaukreises eingeladen.

Die Handreichung „Stärkung von Kita-Teams in der Begegnung von Kindern und Familien mit Fluchterfahrung“ stößt nicht nur bei den pädagogischen Fachkräften im Ortenaukreis auf großes Interesse, sondern auch beim Kultusministerium Baden-Württemberg. Nach einer entsprechenden Anfrage beim PNO wurde die sehr praxisnahe und gut aufbereitete Handreichung vom Ministerium an alle Kitas in Baden-Württemberg versandt. Das PNO leistet damit einen Beitrag bei der Integration der Kinder und Familien mit Fluchterfahrung in ganz Baden-Württemberg. Für Fachkräfte aus dem Ortenaukreis kann die Handreichung kostenfrei unter der Mailadresse pno@ortenaukreis.de bestellt werden.

In seinen Begrüßungsworten betonte Benz: „Viele Kinder und Familien werden dauerhaft bei uns bleiben, deshalb ist eine möglichst frühe Integration in die Gesellschaft essentiell. Sie gelingt am besten dort, wo die Kinder und Familien sich täglich aufhalten. Somit kommt den Kindertageseinrichtungen bei der Integration ein besonders hoher Stellenwert zu. Darum bin ich froh, dass das PNO aus den zur Verfü-

gung stehenden Projektmitteln kurzfristig eine Handreichung für pädagogische Fachkräfte zum Thema ‚Stärkung von Kita-Teams in der Begegnung mit Kindern und Familien mit Fluchterfahrung‘ entwickelt hat.“

Prof. Dr. Knoblauch, Pädagogische Hochschule Freiburg, machte bei seinem Vortrag „In erster Linie Kinder“ deutlich, dass für Kinder und Familien mit Fluchterfahrung sehr wichtig ist, dass in der Kindertageseinrichtung kulturelle und religiöse Vielfalt respektiert und angenommen wird. In vier Fachforen befassten sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer anschließend mit den Themen „Haltung entwickeln - Haltung zeigen“, „Kultur- und diversitätsbewusste Gestaltung pädagogischer Schlüsselsituationen“, „Förderung von Mehrsprachigkeit“, sowie „Interkulturelle Pädagogik als Handwerkszeug für gelingende Zusammenarbeit mit Eltern“.

Ullrich Böttinger, Leiter des Amtes für Soziale und Psychologische Dienste und des PNO, der die Veranstaltung moderierte, äußerte sich sehr zufrieden: „Wir haben im Rahmen des PNO die Möglichkeit, kurzfristig aktuelle Notwendigkeiten aufzugreifen und Kitas und Schulen schnell eine fachkompetente Unterstützung anzubieten. Die Resonanz hat uns gezeigt, dass wir damit genau richtig liegen. Auch über den Ortenaukreis hinaus ist die Handreichung bereits auf großes Interesse gestoßen. Das PNO soll als Modellprojekt neue Wege zeigen, das ist uns gelungen.“

Weitere Informationen gibt es im Internet unter: www.pno-ortenau.de.

Offenburger Spielpark Berliner Straße auch für Ältere
Auswertung des Bundesprogramms „Anlaufstellen für ältere Menschen“

„Für alle das Richtige!“

Die Freude in der AG Spielraum und bei den beteiligten Hauptamtlichen war groß, als bekannt wurde, dass der Spielpark in der Berliner Straße vom Bundesförderprojekt „Anlaufstellen für ältere Menschen“ als ein besonders interessantes Projekt ausgewählt wurde. Von Sozialforscherin Ingeborg Beer aus Berlin wurde in der Folge der Spielpark vor Ort unter die Lupe genommen und mit Ehrenamtlichen der AG Spielraum und Hauptamtlichen ein vertiefendes Auswertungsgespräch geführt. Fazit: Der Spielpark Berliner Straße wurde als beispielhaft für andere Projekte dieser Größenordnung eingestuft.

Spielpark für Alle in Offenburg

Aus dem einstigen Kinderspielplatz an der Berliner Straße ist ein Park für Jung und Alt, für Menschen mit und ohne Behinderungen geworden. In einem breiten Beteiligungsprozess konnten alle Gruppen ihre Ideen und Vorstellungen einbringen. Bei der Eröffnung fasste Bürgermeister Kopp das Ergebnis in aller Kürze so zusammen: „Es ist ein Park für alle geworden“.

Vom sanierungsbedürftigen Spielplatz zum sozialen Mittelpunkt

Durch seine Lage zwischen zwei Kirchen, in der Nähe der Montessori-Schule sowie von Pflegeeinrichtungen, Betreutem Wohnen und einem kleinen Einkaufszentrum ist der Spielpark fußläufig gut erreichbar. Den Ausgangspunkt für seine Umgestaltung bildete die städtebauliche Rahmenplanung für den Stadtteil aus dem Jahre 2011, in der die Zukunftsfähigkeit des Stadtteils eng verknüpft wurde mit Wohnungsneubau für Familien und ältere Menschen. War man zunächst angesichts geringer Nutzung und hoher Sanierungsbedürftigkeit von anstehender Verkleinerung ausgegangen, wurde dieser Planungsvorschlag im Beteiligungsprozess durch die Bürgerschaft nicht mitgetragen. Nach der Umgestaltung hat er nun eine hohe Nutzungs- und Begegnungsqualität, die ihn zu einem sozialen Mittelpunkt macht.

Gemeinwesenorientierung und Beteiligung von Anfang an

Der Umgestaltungsprozess war von einer kontinuierlichen Beteiligung der Kinder und älteren Menschen sowie dem kooperativen Zusammenwirken verschiedener Akteure geprägt. Nach einer Ideensammlung fertigten Planer und Verwaltung eine Ideenskizze an. Nach neuerlicher Diskussion und Anpassung mit den Beteiligten wurde die konkrete Planung erstellt. Die Arbeitsgemeinschaft Spielraum war bei den Absprachen zu Beteiligung und Finanzierung beteiligt, die Gemeinwesenarbeit aus dem Stadtteil- und Familienzentrums Albersbösch bildete die Schnittstelle. Der Prozess bewirkte eine hohe Identifikation der Beteiligten mit den Ergebnissen.

nisatorischen Fragen, die Ehrenamtlichen beschäftigten sich mit dem Ort und den möglichen Spielgeräten, die ja inklusiven Charakter haben sollten. Hilfreich waren Besichtigungen ähnlicher Projekte. Die AG Spielraum, die mit sechs Mitgliedern ehrenamtlich tätig ist und von einem Hauptamtlichen koordinierend unterstützt wird, begleitet den Spielpark auch nach Fertigstellung weiter und setzt – im Unterschied zur ursprünglichen Idee von Patenschaften – auf die Verantwortlichkeit der Nutzerinnen und Nutzer.



V.r.n.l.: Martin Maldener, Christine Redlingshöfer (Stadt Offenburg), Verena Hansmann-Geiger (AWO), Ingeborg Beer (Geschäftsstelle Bundesprojekt "Anlaufstellen für ältere Menschen"), Anneliese Schwanen, Anita Rost (AG Spielraum), Gerald Greschel (Stadt Offenburg)

Im Ergebnis: Für jeden etwas und für alle das Richtige

Innerhalb der Umgestaltung blieb einiges – beispielsweise die Hügellandschaft – erhalten. Rund um das Gelände entstand ein neuer Weg, der auch für Menschen mit Rollator gut begehbar ist. Neue Spielgeräte wurden installiert, darunter auch eine Seilbahn. Für kleine Kinder gibt es einen Spielbereich mit Sand, ein befestigter Platz lädt zur Begegnung in der Nachbarschaft ein. Für behinderte und nicht-behinderte Kinder sind zwei spezielle Spielgeräte aufgebaut worden: eine Schaukel mit Brustgurt und eine sogenannte Vogelneftfederwippe für Kleinkinder. Neben der individuellen oder familiären Nutzung bietet die AWO Sportangebote für Ältere („Fünf Esslinger“ nach den Inhalten der Fortbildungen durch das Landratsamt Ortenaukreis) an und organisiert Spaziergänge, die Lebenshilfe besucht den Park mit ihren Freizeitgruppen. „Ohne das Programm ‚Anlaufstellen für ältere Menschen‘ hätten wir den Spielpark in der Form nicht realisieren können,“ so Christine Redlingshöfer, Leiterin des Stadtteil- und Familienzentrums. In der Gemeinwesenorientierung wird ein großer Gewinn gesehen – dieses Prinzip ist übertragbar auch auf andere Projekte.

Weitere Infos: Gerald Greschel, Stadt Offenburg, Stadtteil- und Familienzentrum Albersbösch, Gemeinwesenarbeit, 0781 96 81 373, gerald.greschel@offenburg.de

Bewegungsförderung bei älteren Menschen

Auszubildende im AWO-Bildungszentrum erhalten lebendige Einführung in die Thematik

Das Amt für Soziale und Psychologische Dienste des Landratsamtes hat einen Schwerpunkt seiner Tätigkeit in der Thematik „Gesund älter werden“ und beschäftigt sich verstärkt mit dem Bereich der Bewegungsförderung bei älteren Menschen, um damit die körperliche, aber auch die geistige und soziale Gesundheit zu fördern.

Während hierzu dieser Zielgruppe und Multiplikatoren aus unterschiedlichsten Bereichen der Seniorenarbeit verschiedenste Angebote unterbreitet wurden, rückten die Bedürfnisse von älteren Menschen, die auf ambulante oder stationäre Pflege angewiesen sind, vermehrt in den Fokus. Auch hierbei kann eine zielgerichtete Bewegungsförderung viel zu einer besseren Gesundheit oder einem zeitlichen Verzögern von Beschwerden und verstärkten Krankheitsbildern führen.

Um das Thema der Bewegungsförderung im Pflegebereich in das Bewusstsein zu rücken, ist es äußerst wichtig, dass Pflegekräfte sich hiermit so früh wie möglich auseinandersetzen. Daher bietet es sich an, hier gleich mit den Auszubildenden im Pflegebereich zu beginnen.

Das AWO-Bildungszentrum Tretenhof in Seelbach, Berufsfachschule für Altenpflege und Altenpflegehilfe, das seinen Auszubildenden eine fundierte, umfassende Ausbildung im Pflegebereich garantiert, ist sehr daran interessiert, auch diesen Aspekt in der



Betreuung von älteren Menschen in die Ausbildung mit aufzunehmen. So besuchten dortige Lehrkräfte mit Auszubildenden zunächst eine Veranstaltung im Landratsamt, die Multiplikatoren aus der Seniorenarbeit mit dem Thema der Bewegungsförderung bei Senioren vertraut machte. Daraufhin wurde im AWO-Bildungszentrum Tretenhof in Kooperation mit dem Amt für Soziale und Psychologische Dienste des Landratsamtes für die Auszubildenden eine eigene Unterrichtseinheit zur Bewegungsförderung bei älteren Menschen organisiert. Referent war Herr Dr. Runge, Facharzt für Allgemeinmedizin, Klinische Geriatrie sowie Physikalische und Rehabilitative Medizin.

Dr. Runge hat sich verstärkt mit der Thematik auseinandergesetzt und das Bewegungsprogramm der sogenannten „5 Esslinger“ entwickelt. In einer sehr informativen, aber auch äußerst lebendigen Veranstaltung wurden den Auszubildenden sowohl theoretische Hintergründe als auch ganz praktische Vorgehensweisen aufgezeigt, wie die Bewegungsförderung in den Pflegealltag integriert werden kann. Da es sich hierbei um viele wertvolle Tipps für ihren späteren Berufsalltag im Umgang mit älteren Menschen handelte, waren die Auszubildenden mit viel Aufmerksamkeit und Begeisterung dabei.

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

SELBSTHILFE

Gesamttreffen des Netzwerks Selbsthilfe Ortenau 2016

Planung für das kommende Jahr

Am 22. Juni 2016 lud die Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen des Landratsamtes Ortenaukreis zum Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen in das Stadtteil- und Familienzentrums Offenburg-Oststadt ein. Gut 25 Vertreter/-innen der Selbsthilfegruppen aus dem Ortenaukreis hatten der Hitze getrotzt und waren gekommen, um sich über die aktuellen Themen in der

Kontaktstelle sowie in den einzelnen Gruppen zu informieren und auszutauschen. Sprecherrat und Kontaktstelle berichteten über Aktivitäten und künftige Vorhaben. Im Anschluss daran erfolgte eine rege Austauschrunde.

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

Selbsthilfegruppen: Neugründungen - in Vorbereitung - angefragt

Im ersten Halbjahr 2016 konnte die Kontaktstelle bei der Neugründung der Selbsthilfegruppen

- „Amyotrophe Lateralsklerose (ALS)“,
- „Arbeitslosigkeit“,
- „Burnout Kehl/Elsaß“,
- „Depression Raum Sasbach“,
- „Endometriose“,
- „Mobbing“,
- „Multiple Sklerose Raum Rheinau“ und
- „Neurodermitis“

begleiten bzw. unterstützend wirken.

Aktuell in Vorbereitung:

- „EKS (Erwachsene Kinder suchtkranker Eltern)“

Folgende bestehenden Selbsthilfegruppen 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“

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

Vorankündigung „Selbsthilfe – Du bist nicht alleine“

8. Ortenauer Selbsthilfetag in Haslach



„Selbsthilfe – du bist nicht alleine“ - unter diesem Motto steht der 8. Ortenauer Selbsthilfetag am Sonntag, den 16. Oktober im Bildungszentrum Heinrich-Hansjakob Haslach. Von 11:00 bis 17:00 Uhr präsentieren sich an über 30 Infoständen Selbsthilfegruppen aus der Region, wie auch aus dem ganzen Ortenaukreis. Organisiert wird der Tag gemeinsam mit der

Stadt Haslach, die Schirmherrschaft für die Veranstaltung haben Landrat Frank Scherer und Bürgermeister Heinz Winkler übernommen.

Eine reich bestückte Themenpalette, die an den Ständen der Selbsthilfegruppen präsentiert werden, erwartet die interessierten Gäste. Mitglieder der Gruppen stehen zum Gespräch zur Verfügung, informieren und zeigen, wie die Selbsthilfegruppe Halt und Selbstvertrauen geben können. Interessante Fachvorträge und Gesprächskreise sollen auch diejenigen ansprechen, die nicht unmittelbar auf der Suche nach einer Selbsthilfegruppe sind.

Die beteiligten Selbsthilfegruppen, die Selbsthilfekontaktstelle und die Stadt Haslach freuen sich über regen Besuch. Betroffene, Angehörige, Experten und natürlich auch die interessierte Öffentlichkeit sind herzlich eingeladen, sich zu informieren, sich auszutauschen oder auch einfach nur einmal umzusehen.

Rückschau Balance 2016

Selbsthilfekontaktstelle beteiligte sich an Gesundheitsmesse

Die Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen informierte gemeinsam mit dem Sprecherrat des Netzwerkes für Selbsthilfegruppen Ortenaukreis über die Ortenauer Selbsthilfelandschaft. Von A wie Alzheimer bis Z wie Zöliakie reichen die Themen der Selbsthilfegruppen, die in der Ortenau aktiv sind. Und das sind inzwischen gut 220 Gruppen.

Kontaktstelle und Sprecherrat berichteten darüber, wie Selbsthilfegruppen arbeiten, in welcher Weise sie Unterstützung und Hilfe anbieten, wo andererseits auch die Grenzen der Selbsthilfe liegen und natürlich, wann und wo sich die einzelnen Gruppen treffen. Des Weiteren wurden am Stand Infomaterialien der Gruppen bereitgehalten.

6 Alle Beteiligten konnten auf ein sehr erfolgreiches Wochenende zurückschauen mit vielen spannenden Gesprächen und interessierten Menschen.

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



Beratung am Stand (v. l.): Héctor Sala, Selbsthilfekontaktstelle und Heinrich Stöhr vom Sprecherrat der Gruppen

Infotag Krebs in der Kehler „Feldscheune“

Selbsthilfegruppe „Frauen mit Krebs Offenburg“ beteiligt sich

Am 17.4.16 nahm die Selbsthilfegruppe „Frauen mit Krebs“, Gruppe Offenburg, am 5. Infotag in Kehl/Rhein teil. Der Infotag wurde veranstaltet durch den „Förderverein der Feldscheune Kehl“ und wurde von Dr. Jakob vom Onkologischen Zentrum Ortenau geleitet und organisiert. Die Veranstaltung wurde unter das Motto „Ein Tabu-Thema – Krebs und was dann?“ gestellt. In verschiedenen Fachvorträgen wurden Interessierte von Chefärzten des Ortenau-Klinikums Offenburg und Kehl sowie durch verschiedene Ausstellern und Selbsthilfegruppen informiert.



Die Selbsthilfegruppe „Frauen mit Krebs“, Gruppe Offenburg, die seit 28 Jahren besteht, trifft sich monatlich im Schulungsraum 2 in der St. Josefs-Klinik Offenburg zu verschiedenen Aktivitäten wie „Der Erfahrbare Atem“, Lachyoga“, Vorträge von Ärzten, Gesprächsabende usw. sowie Kochabend im Ernährungszentrum Offenburg.

Weitere Infos: Christa Vollmer, selbsthilfefmk@t-online.de

Regina Stein ist Preisträgerin des Senator-Ehrenamtspreises 2016

Wichtige Anlaufstelle für die Krebsselfhilfegruppen in Kehl

Bereits zum fünften Mal wurde der Senator-Ehrenamtspreis in diesem Jahr von der Hubert-Burda-Stiftung verliehen. Er soll – stellvertretend für die unzähligen ehrenamtlich Aktiven im Ortenaukreis – Menschen würdigen, die sich durch ihren unermüdlischen und selbstlosen Einsatz im sozialen und kulturellen Bereich einbringen. Preisträgerin in diesem Jahr ist Regina Stein, Vorsitzende des Fördervereins Feldscheune e.V. und Initiatorin der Informationstage „Krebs – und was dann?“.

Alles begann mit der Landesgartenschau 2004 in Kehl. In der sogenannten „Feldscheune“ fanden Informationsveranstaltungen und Sonderschauen zu landwirtschaftlichen Themen statt. Mit dem Ende der Gartenschau sollte die Feldscheune abgebaut und verkauft werden. Gemeinsam mit zwei Mitstreitern hat Frau Stein einen Förderverein gegründet mit dem Ziel, die Feldscheune am jetzigen Standort zu erhalten und weiter nutzen zu können sowie die dafür erforderlichen Mittel aufzubringen. Beim Oberbürgermeister der Stadt Kehl traf sie dabei auf offene Ohren. Die Feldscheune versteht sich als gemeinsames Dach aller mit der Landwirtschaft verbundenen Menschen der Region und soll somit an das anknüpfen, was sie während der Landesgartenschau 2004 war: ein Forum für die heimische Landwirtschaft und für die Darstellung von Produkten aus der Region. Die Feldscheune ist Begegnungsstätte zwischen Land und Stadt, es finden verschiedene Veranstaltungen wie Gottesdienste verschiedener Konfessionen, Theateraufführungen und Konzerte statt, aber sie kann und soll auch genutzt werden für andere öffentliche und private Veranstaltungen. Im kulturellen Leben der Stadt Kehl ist die Feldscheune nicht mehr wegzudenken.

Im Jahr 2012 initiierte Regina Stein erstmalig die Kehler Infotage „Krebs – und was dann?“ mit einem Mix aus Vorträgen und Informationsständen – natürlich in der Feldscheune. Zugrunde liegt ihr ganz persönliches Schicksal: Bereits mit 21 erkrankte sie erst-



Regina Stein vor der Feldscheune

malig an Knochenkrebs, in den Jahren danach musste ihr ein Bein amputiert werden. Es folgten später weitere Krebserkrankungen mit entsprechend langwierigen und belastenden Behandlungen. Bei all dem hat Regina Stein aber nie ihren Lebensmut verloren. Warum dann seit 2012 die jährlichen Krebs-Infotage? „Ich habe in den schweren Zeiten so viel an Zuwendung und Hilfe erhalten, da wollte ich einfach auch etwas weitergeben“, so die Geehrte.

Für die Selbsthilfekontaktstelle des Ortenaukreises ist das Engagement von Frau Stein zudem besonders wichtig und wertvoll, weil es in Kehl seit langen Jahren keine Frauenselbsthilfegruppe bei Krebs gibt. Frau Stein und ihre Veranstaltungsreihe – der letzte Infotag hat in diesem Jahr am 17. April stattgefunden – ist eine wichtige Anlaufstelle in Kehl für all die Menschen, die als Betroffene wie als Angehörige auf der Suche sind nach Information und Aussprache. Ihre guten Kontakte in die Krebs-Selbsthilfegruppen des Ortenaukreises haben schon vielen den Weg dorthin gebahnt.

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

Präventionsbausteine für den Ortenaukreis Neue Auflage erscheint erstmals in 2 Bänden



Im Ortenaukreis wird dem großen Feld der Prävention seit Jahren besondere Beachtung geschenkt. Mit den Frühen Hilfen und dem Präventionsnetzwerk Ortenaukreis (PNO) hat der Landkreis eine kommunale Gesamtpräventionsstrategie aufgebaut, die von der Schwangerschaft bis zum zehnten Lebensjahr des Kindes reicht. Auch für ältere Kinder, Jugendliche und Heranwachsende gibt es vielfältige Angebote. Frühzeitige Prävention versteht der Ortenaukreis als eine Investition in die Zukunft der Kinder und Familien in unserem Landkreis.

Seit 2007 gibt es dazu die „Präventionsbausteine“ für den Ortenaukreis. Diese umfangreiche Broschüre

ist eine übersichtliche Sammlung von Präventionsangeboten zu den Themen „Umgang mit neuen Medien“, „Sucht“, „Sexualität“, „Gewalt/Mobbing“, „Aids“, „Gesunde Ernährung“, „Lebenskompetenz“ und „Gesund aufwachsen“. Das Nachschlagewerk ist für pädagogische Fachkräfte, Eltern, Multiplikatoren und für die Anbieter von Präventionsangeboten gedacht.

Drei Jahre nach der letzten Aktualisierung der *Präventionsbausteine* sind die Angebote nun im Rahmen einer Neuauflage auf den aktuellsten Stand gebracht worden. Zahlreiche neue Themenbereiche für jede Altersstufe sind neu hinzugekommen. Insgesamt sind rund 200 Angebote von 45 verschiedenen Anbietern in den Bausteinen vertreten. Das Spektrum reicht vom Puppentheater für die Kleinen bis zur Elternschule-Vortragsreihe, um gezielt eine bedarfsgemäße und moderne Präventionsarbeit durchzuführen zu können.

Die vollständig überarbeitete 3. Auflage liegt in Form von 2 Bänden vor. Band 1 umfasst die Angebote für Kinder im Alter von 0 – 10 Jahren, für deren Erreichen insbesondere Kindertageseinrichtungen und Schulen für das Grundschulalter von großer Bedeutung sind. Band 2 enthält die Angebote für Kinder und Jugendliche ab elf Jahren und richtet sich verstärkt auch an weiterführende Schulen sowie Kinder- und Jugendeinrichtungen.

Beide Bände werden nach den Sommerferien 2016 kreisweit ausgeliefert. Sollten Sie einige Exemplar wünschen, können Sie über die folgende E-Mail-Adresse die aktuellen Broschüren der Präventionsbausteine vorab bestellen: „praeventionsbausteine@ortenaukreis.de“

INFOS UNSERER KOOPERATIONSPARTNER

Essstörungen

Gesundheitsangebote des Frauen- und Mädchengesundheitszentrum Offenburg (fmgz)

Im Herbst finden im fmgz wieder zwei angeleitete Selbsthilfegruppen statt.

Die eine ist für Frauen ab 18 Jahren mit Anorexie und Bulimie, die andere für Frauen mit Binge Eating-Störung und Übergewicht. In den Gruppen werden Übungen angeleitet, um mehr Körperbewusstsein und mehr Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst zu entwickeln, um besser mit belastenden Gedanken und Gefühlen umzugehen. Es bleibt genügend Zeit zum gegenseitigen Austausch.

10 Termine je 1,5 Stunden, zusammen 130 Euro. Eine Ermäßigung ist möglich.

Weitere Infos: fmgz, Hindenburgstr. 28, 77654 Offenburg, 0781 919 4827, fmgz-offenburg@web.de



Naturheilkunde in der Onkologie *Vortragsveranstaltung der Winkelwaldklinik*

Die Nordracher Winkelwaldklinik lädt ein zum Vortrag „Naturheilkunde in der Onkologie: Vitamin D und Cannabis“. Der Vortrag findet statt am Mittwoch den 14.09.16 um 19.30 Uhr im Vortragsraum der Winkelwaldklinik. Referent ist Dr. Timm Dauelsberg, der ärztliche Direktor der Winkelwaldklinik. Alle am Thema Interessierten sind herzlich dazu eingeladen.

Weitere Infos: Winkelwaldklinik Nordrach, 07838 83 994, info@winkelwaldklinik.de, www.winkelwaldklinik.de



Kommunale Behindertenbeauftragte im Ortenaukreis *Anita Diebold hat am 1. Februar 2016 ihre Tätigkeit aufgenommen.*



Frau Diebold ist Pädagogin und Soziologin, arbeitete bisher im Kommunalen Sozialen Dienst des Ortenaukreises und kann auch auf berufliche Erfahrungen in der Behindertenhilfe zurückgreifen.

Grundlagen

Das zum 1. Juni 2015 in Kraft getretene Landes-Behinderten-Gleichstellungsgesetz des Landes Baden-Württemberg hat das Ziel, Benachteiligungen von Menschen mit Behinderung zu beseitigen und die gleichberechtigte Teilhabe am Leben in der Gemeinschaft zu gewährleisten.

Es verpflichtet die Stadt- und Landkreise eine(n) kommunale(n) Behindertenbeauftragten zu bestellen. Der Kreistag hat sich in Anbetracht der Aufgabenstellung und auch der Größe des Landkreises (rund 35.000 Schwerbehinderte) für eine hauptamtliche Stelle entschieden. Sie ist im Dezernat für Bildung, Jugend, Soziales und Arbeitsförderung organisatorisch als Stabsstelle angesiedelt. Das Land fördert die Stelle mit einem Festbetrag von jährlich 72.000 Euro.

Aufgaben

- Beratung in Fragen der Politik für Menschen mit Behinderung
- Enge Zusammenarbeit mit der Verwaltung, ins-

besondere Beteiligung bei allen Vorhaben soweit spezifische Belange von Menschen mit Behinderung betroffen sind einschl. der Information des Kreistags über die Stellungnahme

- Ombudsfrau
- Koordination der Beauftragten bei den kreisangehörigen Gemeinden, soweit vorhanden

Die Kommunale Behindertenbeauftragte hat auch insoweit eine starke Stellung, als sie von öffentlichen Stellen in ihrer Aufgabe unterstützt werden muss und auch ein Recht zur Auskunftserteilung bzw. Akteneinsicht im Rahmen der datenschutzrechtlichen Bestimmungen hat.

Sonstige Regelungen des Landes-Behinderten-gleichstellungsgesetzes u.a.

- Grundsätzlicher Gleichstellungsauftrag/ Beseitigung von Benachteiligungen
- Herstellung von Barrierefreiheit
- Recht auf Verwendung von Gebärdensprache und anderen Kommunikationshilfen
- Beweislastumkehr (Benachteiligungen von Menschen mit Behinderung sind im Streitfall zu widerlegen)
- Blinde/sehbehinderte Menschen können verlangen, dass Ihnen Bescheide, Verträge, Vordrucke etc. kostenlos in lesbarer Form zur Verfügung gestellt werden.

Umsetzung der Aufgaben

Da es sich um eine neue Aufgabe und eine neu eingerichtete Stelle handelt, wird Frau Diebold zunächst wichtige Aufbauarbeit leisten. Sie wird Arbeits- und Kooperationsstrukturen entwickeln und dazu auch die Arbeit von Kooperationspartnern kennenlernen. Es müssen Absprachen zu Prozessabläufen getroffen werden, die ihre Beteiligung an einschlägigen Vorhaben gewährleisten.

Jenseits dessen steht Frau Diebold natürlich auch für Anfragen/Anliegen für Menschen mit Behinderung zur Verfügung: 0781 805 9257, anita.diebold@ortenaukreis.de

Fachstelle Sucht in Offenburg

Rückblick auf 2015 und künftige Entwicklungen

Der Jahresbericht 2015 der Fachstelle Sucht liegt seit Anfang des Jahres vor. Darin benannte Arbeitsergebnisse konnten 2016 weiter entwickelt werden, so unter anderem die fachlich begleitete Gruppe „UNabhängig im Alter, Gruppe 60 plus“. Sie trifft sich jeden Mittwochnachmittag um 14:30 Uhr im Seniorenbüro in Offenburg. Inzwischen erfreut sie sich einer stabilen Teilnehmerzahl von ca. 6 Personen. Dabei geht es um die Gestaltung eines erfüllten Lebens unabhängig von Alkohol, Glücksspiel oder Medikamenten.

Das Angebot einer ambulanten Entwöhnungsbehandlung konnte am Standort Offenburg aufgrund der großen Nachfrage um eine zweite Gruppe am Nachmittag erweitert werden. Auch in den Außenstellen Achern und Hausach gibt es die Möglichkeit einer ambulanten Behandlung, die i.d.R. von den Rentenversicherungsträgern oder den Krankenkassen bewilligt und finanziert werden.

Während im vergangenen Jahr zusammen mit dem Förderverein unter anderem ein Vortrag zu Sucht im Alter mit Dr. Friedmann Hagenbuch stattfand, konnte für dieses Jahr für alle Interessierten der Experte Dipl. Psychologe Dr. Tobias Hayer von der Universität Bremen für den Vortrag „Sportwetten- Spielanrei-

ze, Suchtgefahren und Erfolg versprechende Ansätze der Prävention“ gewonnen werden. Die Vortragsveranstaltung findet am 13.10.2016 um 19:00 Uhr im großen Sitzungssaal des Landratsamtes in der Badstraße 20 statt. Nach wie vor ist das Thema brisant. Insgesamt 75 betroffene SpielerInnen sowie drei Angehörige suchten 2015 die Fachstelle auf. 11 Hilfesuchende konnten in eine Behandlung vermittelt werden.

Einschließlich der Beratungen von Menschen mit Alkohol- oder Medikamentenproblemen kamen im letzten Jahr 708 Personen zur Beratung, von denen 558 Ratsuchende, davon 22 Angehörige, langfristig betreut wurden. Gerade für Angehörige stellt die zweimal im Monat stattfindende und fachlich betreute Gruppe oft eine große Unterstützung dar.

Neben dem üblichen Beratungs- und Behandlungsangebot finden diesem Jahr wieder – auch in der zweiten Jahreshälfte - Kurse zur Nikotin-Entwöhnung und Schulungen zur Vorbereitung auf die MPU beim Entzug der Fahrerlaubnis nach Alkoholkonsum statt.

Nähere Informationen zum Angebot der Fachstelle wie auch zum Jahresbericht: Fachstelle Sucht, Grabenallee 5, 77652 Offenburg (fs-offenburg@bw-lv.de), 0781-9193480

BinGo

Ein Tanz-Bewegungsprojekt der Tagesstätte Regenbogen



Bild: Corina Irion

BinGO - eine Wortschöpfung. Einfach erfunden, einfach einmalig. Und genau um diese Einmaligkeit geht es bei diesem Projekt: Auf verschiedene kreative Weise werden wir uns spielerisch von uns selbst und den Anderen überraschen lassen...

Einfach schauen, was entsteht, wenn wir Gewohntes verlassen, neu kombinieren, unsere Kreativität fließen lassen und ihr Ausdruck geben können.

Dabei geht es auch um die liebevolle Annahme seiner Eigenart, womit auch der Zugang zu Fremdem und Veränderungen geöffnet wird.

Das Angebot ist kostenlos, Voraussetzung ist die Freude an Musik sowie daran, sich alleine und in der Gruppe auszuprobieren.

Start war am 02. Mai 2016, die Gruppe endet im Februar 2017. Einstieg mit Anmeldung jederzeit möglich.

Ort:

Kleiner Saal, Poststr. 16 in 77652 Offenburg, je nach Absprache und Wetter auch Orte im Freien wie z.B. Sinnesgarten der Lebenshilfe, Barfußpark, großer Deich.

Termine:

Insgesamt 12 Termine, jeweils montags von 17:00 bis 18:30 Uhr.

Bei Interesse ist zusätzlich eine Mitmachaktion mit einer anderen Gruppe oder ein Auftritt möglich.

Anmeldung: Gaby Johann, Tanz-Bewegungs-Soziotherapeutin, Tagesstätte Regenbogen, Diakonisches Werk, 0781/9222-42, gaby.johann@diakonie.ekiba.de

Lust auf Ehrenamt?

Tagesstätte Regenbogen für psychisch kranke Menschen sucht Engagierte

In der Tagesstätte Regenbogen können psychisch erkrankte Menschen Angebote zur Alltagsstruktur und Freizeit in einem „geschützterem Rahmen“ wahrnehmen. Um mehr Angebote anbieten und dabei auch mehr auf die einzelnen Personen eingehen zu können, ist uns die Unterstützung durch ehrenamtlich Mitarbeitende sehr wichtig.

Eine ehrenamtliche Tätigkeit bereichert sowohl das Leben der BesucherInnen der Tagesstätte wie auch das der Ehrenamtlichen selbst. Den Besuchern ist es wichtig, dass die Ehrenamtlichen für sie da sind und ihnen ein offenes Ohr schenken. Dies wird ihnen dann mit viel Wertschätzung und Vertrauen gedankt. Natürlich darf auch der Spaß nicht zu kurz kommen.

Die Einsatzmöglichkeiten in der Tagesstätte reichen von Beschäftigungsprojekten, Spielnachmittagen, Frauengruppe und Gesangsrunde bis hin zu einer Bewegungsgruppe (Boulen, Spazierengehen, usw.)

Die Ehrenamtlichen erhalten eine Einführung in ihre Aufgaben und werden durch die MitarbeiterInnen begleitet. Uns ist wichtig, dass sie mitgestalten können und sich wohlfühlen. Zusätzlich gibt es regelmäßige Angebote und Veranstaltungen, bei denen Austauschmöglichkeiten zwischen den Ehrenamtlichen gegeben sind. Unfall- und Haftpflichtversicherung sind selbstverständlich.

Konnten wir Sie neugierig machen? Dann rufen Sie doch einfach an, wir freuen uns! Tel. 0781/9222-42

Die vhs Ortenau informiert

Auszüge aus dem neuen Jahresprogramm



Ab September 2016 erscheint das neue Jahresprogramm der vhs Ortenau. Es wird wieder viele interessante Angebote im Gesundheitsbereich geben, von Arztvorträgen, Entspannungskursen über gesundheitsorientierte Bewegungsangebote, wie Pilates, Faszientraining, Aquafitness, Wirbelsäulengymnastik bis hin zu Informationen zu gesunder Ernährung.

Hier ein kleiner Auszug aus dem Programm der 3 Geschäftsstellen Acher-Renchtal, Kehl-Hanauerland und Kinzigtal:

Fit werden - Fit bleiben 60Plus

Diese Schon- und Fitnessgymnastik wendet sich an die 60Plus-Generation. Durch gezielte Übungen aus dem großen Gebiet der Präventionsgymnastik bei ruhiger Hintergrundmusik wird Ihr ganzer Körper trainiert. Die Beweglichkeit der Gelenke wird gefördert, die wichtigsten Muskelgruppen gekräftigt und gedehnt und durch gezielte Gleichgewichtsübungen Ihre "Standfestigkeit" trainiert. Ebenso gehören Haltungsschulung, Übungen für den Beckenboden und nach Feldenkrais® dazu. Eine kleine Entspannungseinheit steht am Ende der Stunde. Auch mit schon bestehenden Beschwerden können Sie diesen Kurs besuchen. Kommen Sie bitte in bequemer Kleidung, mit Gymnastikmatte oder Decke und kleinem Kissen. Montag, 26.09.2016, 18:00 bis 19:00 Uhr, 10 Abende, Lauf, Neuwindeck-Schule, Musikzimmer, Lioba Schiel, 39,00 €.

Faszientraining

Im Leistungssport werden die Faszien (auch Bindegebe genannt) trainiert, um Regeneration und Leistungsfähigkeit zu verbessern. Starkes Bindegewebe lässt uns versteifen, weiches Bindegewebe verursacht die Entstehung von Orangenhaut. Im funktionellen Faszientraining wird das lockere Bindegewebe (das Gewebe zwischen der Muskulatur) mit Hilfe von

Kleingeräten trainiert. Bei Stress verklebt es oft, wodurch Schmerzen, auch Rückenschmerzen, entstehen. Hier kann die Selbstmassage mit der Faszienrolle helfen. Im funktionellen Faszienkurs wird nicht nur trainiert, sondern auch der selbstständige Umgang mit den Faszien erlernt.

Freitag, 14.10.2016, 09:30-10:30 Uhr, 8 Vormittage, Kehl, Rheintalcenter, Am Sundheimer Fort 1, Bewegungsraum, Viola Stocker, 33,00 €.



Alternative Getreidearten – glutenfrei kochen und backen

In diesem Kurs wird mit verschiedenen glutenfreien Mehlen und Getreidearten gebacken, gekocht und es werden kalte Speisen zubereitet. Der Kurs eignet sich auch für Personen die sich über alternative Getreidesorten informieren wollen. Bitte folgendes mitbringen: Getränke nach Wahl, Kochschürze, Geschirrtuch. Der zusätzliche Betrag von 15€ für Lebensmittel ist am Abend an die Dozentin zu entrichten.

1 Montagabend, 23.01.2017, 18:30-22:00 Uhr, Genenbach, Werkreal- und Realschule, Schulküche, Esther Pfaff, 17,00 € zuzügl. 15,00 € für Lebensmittel.

Weitere Informationen und das komplette Angebot finden Sie ab Anfang September unter www.vhs-ortenau.de. Telefonisch erreichen Sie die Geschäftsstelle Acher-Renchtal unter 07841 4005, die Geschäftsstelle Kehl-Hanauerland unter 07851 3222 und die Geschäftsstelle Kinzigtal unter 07834 867590.

Veranstaltungsreihe Leben Krebs Leben
Veranstalter ist das Onkologische Zentrum Ortenau

Mit der Reihe „Leben Krebs Leben“ möchte das Onkologische Zentrum Ortenau für mehr Offenheit und Austausch im Umgang mit dem Thema Krebs sorgen. Schirmherrin ist Oberbürgermeisterin Edith Schreiner.

Themenabend Blasenkrebs

Dr. med. Reinhard Groh, Chefarzt der Urologie und Kinderurologie, Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach
 Do, 28. Juli 2016, 18 Uhr, Ortenau Klinikum in Offenburg, St. Josefsklinik, Josefssaal

Themenabend Prostatakrebs

Priv.-Doz. Dr. med. Jörg Simon, Chefarzt der Urologie und Kinderurologie, Leiter des Prostatakarzinomzentrums
 Do, 22. September, 18 Uhr, Ortenau Klinikum in Offenburg, St. Josefsklinik, Auditorium

Brustkrebsfrüherkennung durch Mammografie-Screening

Ingeborg Krügel, Radiologin, Programmverantwortliche

Do, 13. Oktober 2016, 18 Uhr, Ortenau Klinikum in Offenburg, St. Josefsklinik, Josefssaal

Modenschau

Di, 18. Oktober 2016, 18 Uhr, Ortenau Klinikum in Offenburg, St. Josefsklinik, Josefssaal

Plastische Wiederherstellung der Brust nach Mammakarzinom

Dr. med. Tilman Schottler, Chefarzt der Plastischen, Rekonstruktiven und Ästhetischen Chirurgie
 Do, 27. Oktober 2016, 19 Uhr, Ortenau Klinikum in Offenburg, St. Josefsklinik, Josefssaal

Themenabend Lungenkrebs

Prof. Dr. med. Felix Momm, Chefarzt der Radio-Onkologie, Dr. med. Lothar Latzke, Chefarzt der Thoraxchirurgie,
 Do, 24. November 2016, 18 Uhr, Ortenau Klinikum in Offenburg, St. Josefsklinik, Josefssaal

Weitere Infos: Kristin Seeber, Ortenau Klinikum, 0781 472 8301, kristin.seeber@ortenau-klinikum.de



Gesundheitsakademie 2016

Gesundheitsvorträge des Ortenau Klinikums Offenburg-Gengenbach und der Volkshochschule Offenburg

Die Vorträge der gemeinsamen Reihe „Gesundheitsakademie 2016“ greifen medizinische und gesundheitsrelevante Themen von allgemeinem Interesse auf.

Die Vorträge basieren auf aktuellen wissenschaftlichen Informationen und Standards und leisten einen Beitrag zur Orientierung im Bereich des Gesundheitsmarktes.

Den Alltag meistern mit Rheuma

Dr. med. Arnd Becker, Oberarzt der Klinik für Allgemeine Innere Medizin, Altersmedizin, Endokrinologie, Rheumatologie
 Di, 12. Juli 2016, 19 Uhr

Durchblutungsstörung der Beine:

Ursachen – Behandlung – Vorbeugung

Dr. med. Uwe Gabsch, Oberarzt der Allgemein-, Viszeral- und Gefäßchirurgie, Sektionsleitung Gefäßchirurgie
 Di, 13. September 2016, 19 Uhr

Diagnose Diabetes: Was nun?

Dr. med. Dominik Tacuri-Strasser, Oberarzt der Klinik für Nieren- und Hochdruckkrankheiten, Diabetologie und Shuntchirurgie
 Di, 11. Oktober 2016, 19 Uhr

Normales oder krankhaftes Altern des Gehirns

Prof. Dr. med. Klaus Schmidtke, Chefarzt der Rehabilitationsklinik Klausenbach in Nordrach
 Di, 15. November 2016, 19 Uhr – mit VHS

Die „problematische Blase“ bei Frau und Mann

Simon Rahner, Assistenzarzt Urologie und Kinderurologie
 Di, 13. Dezember 2016, 19 Uhr – mit VHS

Alle Vorträge finden im Ortenau Klinikum in Offenburg, St. Josefsklinik im Auditorium statt. Der Eintritt zu den Vorträgen ist kostenlos. Anmeldungen sind nicht erforderlich.

Weitere Infos: Kristin Seeber, Ortenau Klinikum, 0781 472 8301, kristin.seeber@ortenau-klinikum.de

Angebote Gesundes Kinzigtal
2. Halbjahr 2016

Vegetarische und vegane Ernährung- ein Trend für eine gesunde Zukunft?

20.07.16, 19:00 Uhr, Hausach Gesundheitswelt, Eisenbahnstr. 17

Vorsorgevollmacht und Patienten-verfügung

20.09.16, 19:00 Uhr, Gengenbach, Charlotte-Vorbeck-Haus, Klosterstr. 18 a

Mit Homöopathie gut durch die Winterzeit

07.10.16, 19:00 Uhr, Hausach, Gesundheitswelt, Eisenbahnstr. 17

Arzt- und Patientengespräche besser verstehen

13.10.16, 19:00 Uhr, Hausach, Gesundheitswelt, Eisenbahnstr. 17

Gesunder Darm- gesunder Mensch

26.10.16, 19:00 Uhr, Gengenbach, Ortenau Klinikum, Bistro Rondo, Leutkirchstr. 32

Suizid- eine Trauer wie (k)eine andere

11.11.16, 19:00 Uhr, Hausach, Gesundheitswelt, Eisenbahnstr. 17

Keine Angst vor Wechseljahren

02.12.16, 19:00 Uhr, Haslach, Caritashaus, Sandhaasstr. 4

Anmeldung erforderlich!

Die Vortragsgebühr beträgt 5 €, für Mitglieder und Freunde kostenlos

Männergesundheitstag - So bleibt man(n) gesund und fit

Sa., 8.10.16; 10:30-16:00 Uhr, Hausach, Gesundheitswelt, Eisenbahnstr. 17

Beim Männergesundheitstag bleibt „man“ unter sich. In Workshops und bei Vorträgen erfahren Sie, was es heißt, in den unterschiedlichen Lebensphasen gesundheitsbewusst zu leben und sich durch sinnvolle Vorsorge frühzeitig zu schützen. Wer es lieber praktisch mag, kommt in den unterschiedlichen Schnupperkursen voll auf seine Kosten.

Wir bieten auch Kurse und Seminare in den Bereichen Entspannung, Bewegung und Ernährung - Anmeldung und Info unter 07831/96667501, anmeldung@gesund-es-kinzigtal.de



Lotse durch den Behörden-Dschungel

Gemeinsame Servicestelle für Rehabilitation stellt sich vor

Krankheit oder Behinderung dürfen keine Endstation sein. Reha-Maßnahmen sorgen dafür, dass Betroffene bald wieder arbeiten und am gesellschaftlichen Leben teilhaben können. Christine Lux von der Gemeinsamen Servicestelle für Rehabilitation in Offenburg hilft dabei. Jeder, der eine Unterstützung benötigt, soll diese auch bekommen. Gleiches gilt für Wiedereinsteiger in den Job. Christine Lux ist Ansprechpartnerin in der Region Offenburg.

Sie leiten die Gemeinsame Servicestelle für Rehabilitation in Offenburg. Mit welchen Problemen kommen die Menschen zu Ihnen?

Christine Lux: Das sind ganz unterschiedliche Anliegen. Meistens kommen diejenigen, die alleine nicht mehr weiter wissen. Wer bezahlt mir den rollstuhlge-rechten Umbau der Wohnung? Warum wurde mein Antrag abgelehnt? Jeder Fall liegt anders und wir bearbeiten deswegen jede Frage individuell. Die Gemeinsame Servicestelle für Rehabilitation sieht sich als Lotse durch den Dschungel der verschiedenen Kostenträger und unterschiedlichen Sozialleistungen.

Wer kann sich an Sie wenden?

Christine Lux: Alle die unsere Hilfe benötigen. Menschen die von Pontius zu Pilatus geschickt worden sind und nicht mehr weiter wissen. Oder wer sich diese Wege ersparen möchte. In vielen Fällen ist nicht nur die deutsche Rentenversicherung oder die Krankenkasse zuständig. Sondern auch andere Kostenträger wie die Unfallversicherung, die Bundesagentur für Arbeit, Integrationsämter, Jugend- oder Sozialhilfe, die Landkreise oder Städte und Gemeinden.

In welchen Fällen wenden Sie Arbeitgeber an Sie?

Christine Lux: Inzwischen ist das Betriebliche Eingliederungsmanagement, kurz „BEM“ genannt, auch in mittlere und kleinere Betriebe vorgedrungen. Wir erhalten Anfragen, wie ein gesundheitlich eingeschränkter Mitarbeiter wieder oder weiter beschäftigt werden kann. Welche Hilfen ihm und seinem Arbeitgeber die Sozialkassen bezahlen können.

Wie schnell können Sie helfen?

Christine Lux: Oft schon mit einem Telefonat oder einer E-Mail. Allerdings geht es letztlich immer um Qualität statt Quantität. Wir wollen Versicherten und Arbeitgebern nachhaltig helfen, unsere Hilfe soll langfristig Bestand haben. In sehr komplizierten Einzelfällen holen wir deshalb auch schon mal alle Beteiligten an einen Tisch und suchen nach Lösungen. Ein Vorteil ist hier eine gute regionale Vernetzung.

Weitere Infos: Christine Lux, 0781 63915 310, christine.lux@drv-bw.de



Die VHS Lahr informiert
Auszüge aus dem neuen Programm



AROHA - Einführung

Effektives Training für Körper, Geist und Seele - inspiriert vom neuseeländischen Kriegstanz der Maori - das in ständigem Wechsel spannungsvolle und spannende Elemente beinhaltet, die verborgene Energien freisetzen und inneres Wohlbefinden bereiten.

Bei AROHA bauen wir Stress ab und erlangen geistige Frische - Kalorienkiller inklusive. In diesem Kurs werden die Schrittfolgen gelernt, um danach am Folgekurs teilnehmen zu können.

Dienstag, 27.09.2016, 20:00-21:00 Uhr, 2 Termine, 9,- EUR, VHS Lahr, Eichrodschule, Turnhalle

Nicht alles Schlucken

Unter diesem Titel veranstaltet die Brücke (Hilfsgemeinschaft für Menschen in psychischer Not, Lahr e.V.) und der Sozialpsychiatrische Dienst Lahr zum Tag der seelischen Gesundheit einen Film- und Diskussionsabend.

"Nicht alles schlucken" ist ein Film über Krisen und Psychopharmaka. Jeder Mensch kann in seelische Krisen geraten. Gleichwohl werden psychische Erkrankungen als Makel erlebt, geheim gehalten und schamvoll versteckt. "Nicht alles schlucken" bricht mit diesem Tabu. Psychiatrie-Erfahrene, Angehörige und Profis erzählen vor der Kamera von ihren Erfahrungen mit Psychopharmaka.

Heilsam oder kränkend? Segen oder Fluch? Der Film zeigt ein vielstimmiges Erzählen über Wirkungen und Risiken von Psychopharmaka. Im Anschluss an den Film findet eine dialogisch besetzte Podiumsdiskussion statt.

Montag, 10.10.2016, 19:00 Uhr, Eintritt frei, VHS Lahr, Kaiserstr. 41

Yoga auf dem Stuhl

Mit leichten und gezielten Übungen werden die Asanas auf dem Stuhl und im Stehen geübt. Der Kurs richtet sich nicht nur an Senioren, sondern auch an jüngere Menschen mit körperlichen Beschwerden wie z.B. Osteoporose, Arthrose oder Rheuma, unspezifischen Knie- oder Hüftproblemen oder Rückenschmerzen. Durch diese Einschränkungen fällt es oft schwer,

auf den Boden zu kommen oder länger zu liegen.

Mit den Übungen können Sie wieder zu mehr Beweglichkeit, Dynamik, Koordination und Gleichgewicht gelangen, sowie durch Entspannungs- und Atemübungen zur inneren Ruhe und Gelassenheit finden.

Montag, 26.09.2016, 10:00-11:00 Uhr, 10 Termine, 52,- EUR, VHS Lahr, Kaiserstr. 41.

Lu Jong Yoga

Lu Jong – wörtlich Körperbewegungen - ist eine alte tibetische Bewegungslehre. Lu Jong wurde von Mönchen entwickelt, die entfernt von jeglicher medizinischer Hilfe Techniken zur Selbsthilfe entwickelten.

Durch fließende Bewegungen, die ihr Vorbild in der Natur finden, wird die Wirbelsäule ausgerichtet. Dadurch kann der Körper gelenkiger und geschmeidiger, die Gesundheit von Körper und Geist kann erhalten und verbessert werden.

Montag, 7.11.2016, 18:30-20:00 Uhr, 4 Termine, 35,- EUR, VHS Lahr, Kaiserstr. 41.

Zeit für mich

In Ruhe und Achtsamkeit, im Stillen und in der Bewegung haben Sie an diesem Vor/Nachmittag die Gelegenheit in verschiedene Entspannungsmethoden, wie z. B. die progressive Muskelentspannung, Atemübungen, Körperreisen, Meditationen sowie eine Einheit aus Energy-Yoga hinein zu schnuppern. Somit können Sie für sich herausfinden, mit welcher Methode Sie sich wohlfühlen.

Spüren Sie, wie gelassen und ausgeglichen Sie werden und erleben Sie, wie die Gedankenflut gestoppt wird, der Alltag zum Stillstand kommt und innere Ruhe und Harmonie einkehrt. Sie werden sich in diesem entspannten Zustand erholen und neue Kraft und Energie für Ihren Alltag gewinnen.

1 Samstagnachmittag, 4.2.2017, 13:00-16:45 Uhr, 16,50 EUR, VHS Lahr, Kaiserstr. 41.

Weitere Kurse und Gesundheitsvorträge u.a. mit dem Pflegestützpunkt Ortenau, dem Ortenau-Klinikum und der KV Baden-Württemberg finden Sie unter www.lahr.de/vhs. Telefonisch erreichen Sie die Geschäftsstelle Lahr unter 07821-9180 und vhslahr@lahr.de.