



Inhalt:

1. Mitgliederversammlung
2. Veranstaltungsreihe Gesundheit
3. Tagesstätte Caritas
4. SeelenBlicke
5. Naturwerkstatt Landart
6. Veranstaltungshinweise
7. Redaktion

RAG Mitgliederver- sammlung

Sehr geehrte RAG-Mitglieder,

ich möchte Sie herzlich einladen zur

**Mitgliederversammlung
der Regionalen Arbeitsgemeinschaft
für Gesundheitsförderung
im Hohenlohekreis**

**am Mittwoch, den 26. November 2014,
von 16:00 bis 18:00 Uhr**

in der Cafeteria, Poststrasse 60 in Öhringen.

Es stehen einige interessante Punkte auf der Tagesordnung. Zum Beispiel möchten wir einen Rückblick auf unsere Veranstaltungsreihe Gesundheit geben und vermutlich eine neue Veranstaltungsreihe planen. Vielleicht haben Sie schon Ideen, welche Themen Sie interessieren und ob Sie möglicherweise selbst einen Abend gestalten möchten. Ein weiterer Themenpunkt wird die Landesgartenschau in Öhringen 2016 sein. Gestalten wir gemeinsam einen attraktiven Programmpunkt? Der Austausch zwischen uns Mitgliedern kommt natürlich nicht zu kurz.

Ich würde mich sehr freuen, wenn Sie zahlreich an der Mitgliederversammlung teilnehmen können!

Mit freundlichen Grüßen

Annette Kaiser
RAG Sprecherinnenvorsitzende





Veranstaltungsreihe Gesundheit:

Iss dich fit und gesund – richtige Ernährung kann so einfach sein

Eure Nahrungsmittel sollen Heilmittel - und Heilmittel sollten Nahrungsmittel sein.

Wie das gehen kann, erfuhren über 30 Teilnehmer bei der Veranstaltungsreihe Gesundheit der RAG (Regionale Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung) im September mit dem Thema „Iss dich fit und gesund- Richtige Ernährung kann so einfach sein“. Der Abend wurde in Kooperation mit dem Fachdienst Hauswirtschaft und Ernährung des Landwirtschaftsamtes durchgeführt.

In der Rettungswache des DRK-Ortsvereins Öhringen erhielten die Teilnehmenden zum Einstieg von Gabriele Lutz, der Fachdienstleiterin für Hauswirtschaft und Ernährung schlagkräftige Argumente warum es sich lohnt auf eine ausgewogene Ernährung zu achten. Neben einem optimalen Körpergewicht, einer verbesserten geistigen Leistungsfähigkeit und einer attraktiveren Haut steht die Vermeidung von ernährungsbedingten Krankheiten wie Diabetes, Bluthochdruck und Fettstoffwechselstörungen im Vordergrund.

Selbst aktiv werden konnten die Teilnehmer an zwei Stationen. Beim Ordnen von Lebensmitteln nach ihrem Ballaststoffgehalt, waren viele erstaunt, dass in Fleisch keine Ballaststoffe enthalten sind. Spannend war auch ein kleines Experiment, das zeigte wie Softdrinks zusammengesetzt sind. Zuckerwasser wurde mit Zitronensäure gemischt, alle Anwesenden waren beeindruckt, wie aus einer süßen „Brühe“ ein schmackhaftes Getränk entsteht. Wie viele Zusatzstoffe in unseren Lebensmitteln vorkommen und wie sei teilweise wirken, entdeckten die Teilnehmer am Beispiel von Fertigprodukten.

Den Höhepunkt des Abends präsentierte Iris Roski und die Praktikantin Marlen Wolfart. Unter dem Motto „selber kochen macht Spaß und ich weiß was drin ist“.



Iris Roski und Marlen Wolfart beim Kochen.

Zuerst zeigte Iris Roski, mit welchen Arbeitstechniken Gemüse richtig verarbeitet wird um daraus eine leckere Suppe zu kreieren. Sie erläuterte, wie Brötchen mühelos selbst gebacken werden können. Die „frisch gekochte“ Gemüsesuppe wurde anschließend in einem Dinkel-Vollkornbrötchen serviert. Der Nachschlag, ein Obstsalat mit Quark-Joghurt Häuble und Knusperflocken rundete das Ganze ab. Viele holten sich begeistert einen Nachschlag. Als Getränk wurde Wasser gereicht, aufgepeppt mit Kräutern und Obstdekorationen, eine tolle Idee fanden die Teilnehmenden.

Genussvoll und kreativ ein Essen zaubern, versehen mit allen Inhaltstoffen um ohne Nahrungsergänzungsmittel gesund und fit zu bleiben, der Abend war für die Teilnehmenden ein Erlebnis mit Aufforderung zur Nachahmung.

Damit die Umsetzung im Alltag nicht allzu schwer fällt, erhielten alle Hilfestellungen zur Erstellung von Speiseplänen und wertvolle Tipps zum Einkauf. Ein Saisonkalender zum Einkauf regionaler und saisonaler Produkte rundete die Informationen ab.





5 mal am Tag eine Handvoll Gemüse oder Obst, ist ganz einfach in jeden Alltag zu integrieren und bringt richtig viel. Der Abend war vielfältig, informativ und genussvoll gestaltet. Ein herzliches Dankeschön an die Referentinnen für die aufwendige Vorbereitung und liebevolle Präsentation.

Der zweite Dank geht an das DRK, das seine Begegnungsstätte kostenlos zur Verfügung gestellt hatte.

*Gabriele Lutz;
Gabriele.Lutz@Hohenlohekreis.de
Ariane Kurzhals;
Ariane.Kurzhals@Hohenlohekreis.de*



Tagesstätte der Caritas Heilbronn Hohenlohe (für Menschen mit psychischen Erkrankungen und seelischen Belastungen im Hohenlohekreis)

läuft beim Ebm-Marathon mit!

Die Tagesstätte bietet im Caritas-Zentrum Künzelsau in geschützter Atmosphäre Raum für:

- Begegnung und Austausch,
- Spiel und Bewegung
- Information und Beratung
- Idee und Kreativität
- Laute und leise Töne

Jeder Mensch mit Behinderung oder einer Benachteiligung, welcher Art auch immer, soll die Wahl haben, dort zu leben, zu wohnen, zu arbeiten oder die Freizeit zu verbringen, wo und wie alle anderen Menschen es auch tun.

So einfach das klingt, so schwierig ist es in der Umsetzung.

Viele Klienten in den Wohngruppen und in der Freizeit bleiben lieber unter sich. Aber durch Kontakte entsteht eine Vertrautheit, die in der Folge zu einer positiven Einschätzung führt.

In der Tagesstätte Künzelsau der ambulanten psychiatrischen Hilfen werden diese Kontakte gepflegt, man trifft sich zum persönlichen Gesprächsaustausch, zu verschiedenen Aktionen oder sportlicher Betätigung.

Ein Team der Tagesstätte bestehend aus Mitarbeitern, Ehrenamtlichen und Klienten war zum ersten Mal beim EBM Marathon in Niedernhall am 13. September vertreten.

Zur Auswahl stand eine 7km-Strecke oder 12-km-Strecke zu walken. Auf bei



„Das Team der Tagesstätte am Start“

den Strecken wurden viele freundliche Kontakte geknüpft und somit wurde die Strecke angenehmer, bis sich alle gemeinsam im Ziel wieder trafen. Voller Freude und Begeisterung kamen alle Teilnehmer der Caritas durchs an. Da die Teilnehmer sehr viel Spaß daran hatten, stehen die Nordic Walking Stöcke schon für das nächste Jahr bereit, denn sie haben schon zugesichert, wieder beim EBM-Lauf teilnehmen zu wollen. Wir freuen uns auf noch weitere Vertreter der Caritas im nächsten Jahr.

*Claudia Thoma;
thoma@caritas-heilbronn-hohenlohe.de*





Ausstellung „SeelenBlicke“

Anlässlich des „Welttages der seelischen Gesundheit“ am 10.10.2014 organisierte die Caritas Heilbronn-Hohenlohe die Ausstellung „SeelenBlicke“ vom 30.9. bis 17.10.2014.

Mit der Sparkasse Künzelsau wurde ein gelungener Ort gefunden, um die Kunstwerke der Klienten von den ambulant psychiatrischen Hilfen zu zeigen.

Bilder, Gedichte, Comics, Assamblagen und Handgearbeitetes wurden ins richtige Licht gesetzt.

Begleitend fand am 7.10.2014 ein Improvisationstheater in der Sparkasse statt. Die Neckerwerke aus Stuttgart spielten vor einem Publikum von rund siebenzig Personen. Drei Schauspieler und ein Musiker entwickelten Szenen, die durch zugerufene Stichworte entstanden. Überwiegend komische Inhalte führten zu einer sehr heiteren und gelassenen Stimmung sowohl unter den Akteuren wie vor allem beim Publikum.

Danach mischten sich die Schauspieler unter die Zuschauer. Bei Häppchen wurde die Ausstellung betrachtet, die Künstler kamen mit den Betrachtern ins Gespräch und auch die Schauspieler waren interessiert. Das Publikum war begeistert über die kreativen Fähigkeiten der Künstler, den Mut ihre Werke auszustellen, aber auch welche Themen sie bewegten, die sie dann künstlerisch umgesetzt hatten.

Den Mitarbeitern der ambulant psychiatrischen Hilfen war es wichtig auf die Lebenswelt und Lebenssituation psychisch kranker Menschen aufmerksam zu machen und eben nicht nur einen Defizit orientierten Blick auf Menschen mit seelischen Behinderungen zu haben, sondern ihre Persönlichkeit und ihre Kreativität in den Mittelpunkt zu stellen.

*Claudia Thoma;
thoma@caritas-heilbronn-hohenlohe.de*



Naturwerkstatt Landart – steckt an!

Die Offenen Hilfen der Lebenshilfe boten im Herbst 2013 ihren ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern eine ganztägige Fortbildung im Bereich der Naturpädagogik an. Die Natur -und Erlebnispädagogin Beate Meyer-Heinerich aus Schwäbisch Hall konnte den Teilnehmenden erstaunliche Einblicke in die Natur geben und sie motivieren künstlerisch schaffend tätig zu werden. Neugierde, Begeisterung und eine starke Motivation das Erlebte in die Praxis umzusetzen prägte die MitarbeiterInnen.





So wurde kurzfristig für 2014 ein neues Angebot der Offenen Hilfen geschaffen mit dem Titel „ Werkstatt Natur – Landart“, welches leider wegen zu geringen Anmeldungen nicht durchgeführt werden konnte. Zu bremsen waren die „Infizierten“ aber nicht!

In zahlreichen Clubs, Wochenenden und Tagesbetreuungen fließt nun das - künstlerisch schaffend in und mit der Natur sein - ein. Im wöchentlichen Club „Natur Pur“ der Offenen Hilfen entstand gerade auf der Wiese der Lebenshilfe die

Herbstblätterschlange, die Nachahmer zur Erweiterung motivieren will.

„Fantasie ist wichtiger als Wissen, denn Wissen ist begrenzt, während Fantasie die ganze Welt umfasst“

Albert Einstein

*Hildegard Gerner;
Lebenshilfe-hohenlohe@freenet.de*

Veranstaltungshinweise:



Herbst-Programm 2014

Dienstag, 21. Oktober 2014, 19:30 Uhr, Kubiz Öhringen, Hindenburgstr. 46: "Honig für die Hausapotheke", Vortrag mit Rosemarie Bort, Heilpraktikerin aus Baumerlenbach. Viele Menschen essen Honig, weil Sie gelernt haben, dass Honig ein gesundheitsförderndes Nahrungsmittel ist. Wie vielfältig der Honig bei gesundheitlichen Störungen und in der Kosmetik eingesetzt werden kann, ist nicht so bekannt.

Die Heilpraktikerin Rosemarie Bort gibt in ihrem Vortrag praktische Tipps wie Honig bei Gelenkschmerzen, eitrigen Geschwüren, Augenentzündungen, Hautausschlägen, Durchfall usw. angewendet werden kann. Honig gehört nicht nur in die Küche sondern auch in die Hausapotheke.

Kosten: 5 € für Nichtmitglieder, 4 € für Mitglieder

Eine Anmeldung ist nicht notwendig

Dienstag, 25. November 2013, Besuch der Erlenbacher Ölmühle Im Rahmen einer **Ölverkostung** erhalten wir einen kleinen Einblick hinter die Ku-

lissen der Erlenbacher Ölmühle. Neben der Verkostung bekommen wir Informationen über wichtige Einzelheiten zur Verwendung kaltgepresster Öle. Die Öle können anschließend auch erworben werden. **Treffpunkt:** 17:15 Uhr, Alte Turnhalle, es geht in Fahrgemeinschaften nach Erlenbach. **Führung:** 18:00 – ca. 20:30 Uhr, **Kosten:** 5 € + Fahrtkostenbeteiligung (ca. 3-4 € pro Person), **Anmeldung bis 18. November 2013:** Irene Sadzio, Tel.: 07941-36244 oder kneipp-oehringen@web.de

Sonntag, 7. Dezember 2014, 19:00 Uhr, Adventsfeier mit Essen in der Gaststätte Schillerplatz in Öhringen, Nebenzimmer. Gemütliches Beisammensein im Adventszauber mit leckerem Essen und weihnachtlichen Klängen. Wir freuen uns auf einen schönen Abend. Es ist keine Anmeldung erforderlich.

*Monika Oettinger;
www.kneipp-naturheilverein-oehringen.de*





Essen für die Kleinsten Programm 2014/15

Stillen – und was kommt danach? Ernährung im ersten Lebensjahr

Vortrag

In den ersten 4-6 Monaten ist Muttermilch bzw. Säuglingsnahrung die beste Mahlzeit für Ihr Kind. Danach reicht der Energie- und Nährstoffgehalt nicht mehr aus. Jetzt müssen die Milchmahlzeiten durch Beikost ergänzt werden. Lernen Sie den Ernährungsplan für das 1. Lebensjahr kennen!

Montag, 12.05.2014; 19.30 – 21.45 Uhr

Montag, 08.09.2014; 10.00 – 11.30 Uhr

Donnerstag, 13.11.2014; 10.00 – 11.30

Uhr. Kostenfreie Teilnahme, bitte mit Anmeldung!

Workshop

Teilnahmevoraussetzung: Besuch des gleichnamigen Vortrags.

Die TeilnehmerInnen bereiten empfehlenswerte Säuglingsgerichte babygerecht, rationell und schonend zu und beurteilen diese im Vergleich zu Fertigprodukten.

Montag, 19.05.2014; 19.30 – 21.45 Uhr

Montag, 15.09.2014; 10.00 – 11.30 Uhr

Donnerstag, 20.11.2014; 10.00 – 11.30

Uhr
Die Lebensmittelkosten werden auf die Teilnehmer umgelegt. Bitte bringen Sie Schürze, Geschirrtuch und Behälter mit.

Wegen begrenzter Teilnehmerzahl bitten wir um Anmeldung, bis 1 Woche vorher, beim Landwirtschaftsamt unter 07940 18-601 oder per E-Mail an landwirtschaftsamt@hohenlohekreis.de

Alle Veranstaltungen finden im Landratsamt Hohenlohekreis, Landwirtschaftsamt, Hindenburgstraße 58, in Öhringen statt.

Redaktion:

Herzlichen Dank für alle Zuschriften und Beiträge. Die nächste Ausgabe soll am 15.01.15 erscheinen. Wir bedanken uns bereits im Voraus für Ihre Unterstützung und wünschen Ihnen eine gute Zeit. *J.Gallinat, A.Kurzhals*



Dieser Newsletter wird an Einzelpersonen und Organisationen versendet, die Mitglied der RAG sind oder ein spezielles Interesse an unseren Themen haben. Wenn Sie den Newsletter nicht mehr möchten, senden Sie bitte eine Mails an ariane.kurzhals@hohenlohekreis.de mit dem Betreff „Newsletter abbestellen“. Die Redaktion und der Vorstand übernehmen für die namentlich gekennzeichneten Beiträge keine Haftung

