



Inhalt:

1. Klang meines Körpers
2. Verleihung des Bundesverdienstkreuzes am Bande
3. DRK Schulungsreihe „kompetent helfen“
4. Waldorfindergarten, Tag der offenen Tür, betreute Spielgruppe
5. Frühprophylaxeprogramm
6. Hebammensprechstunde
7. IFF Hohenlohe
8. Kit-Fobi "Der arabische Kulturkreis"
9. Veranstaltungshinweise
10. Redaktion



HOHENLOHE
KREIS

Klang meines Körpers

Wie entstehen eigentlich Krankheiten wie Magersucht oder Bulimie? Wie erkenne ich, dass jemand an einer Essstörung leidet? Was muss passieren, um wieder gesund zu werden? Und wie kann ich mich vor Essstörungen schützen?



Mit diesen Fragen befasst sich die Ausstellung „Klang meines Körpers“, die ursprünglich von der Musiktherapeutin Stephanie Lahusen und der Grafikerin Christine Kaufmann gemeinsam mit fünf jungen betroffenen Frauen entwickelt wurde. Auch diese fünf Frauen werden in der Ausstellung mit ihren Ängsten und Hoffnungen porträtiert. Später wurde noch das Porträt eines jungen, an Magersucht erkrankten Mannes hinzugenommen. Zu jedem Porträt gehört außerdem eine „Schatzkiste“ mit Dingen, die den Personen gut tun und aus ihrer Krankheit herausgeholfen haben. Und natürlich Musik, denn Melodien und Songtexte können ausdrücken, worüber Erkrankte häufig nicht

sprechen können. Und sie können Kraft und Zuversicht verleihen.

In den ersten beiden April-Wochen waren Mitarbeitende des Gesundheitsamtes mit dieser Ausstellung im Landkreis unterwegs, um mit Hohenloher Schülerinnen und Schülern über Essstörungen ins Gespräch zu kommen. 14 Schulklassen aus 5 weiterführenden Schulen und damit über 300 Jugendliche setzten sich anhand von Arbeitsblättern und Gesprächen mit den Erkrankungen auseinander und wurden eingeladen, über den Inhalt ihrer eigenen „Schatzkisten“ nachzudenken, die vor einer ganzen Reihe von Krankheiten schützen können. Ziel war es, nicht nur ergänzend zum Unterricht über Essstörungen zu informieren, sondern auch die emotionale Stabilität und damit die Gesundheit der Jugendlichen zu stärken.

Wegen der guten Resonanz wird über eine Wiederholung der Ausstellung nachgedacht.

Anja Blume,
Anja.Blume@Hohenlohekreis.de





Verleihung des Bundesverdienstkreuzes am Bande für Reiner Hub

Für sein ehrenamtliches Engagement für Menschen, die an Diabetes erkrankt sind

Ich kenne Herrn Hub schon seit fast 30 Jahren als Vorsitzenden der Diabetes Selbsthilfegruppe im Hohenlohekreis, die er vor mehr als dreißig Jahren gegründet hat aus dem Wunsch heraus, Informationen, Begleitung und Unterstützung für alle an Diabetes erkrankten Menschen anzubieten.

Inzwischen sind viele Jahre vergangen. Gemessen an der Einwohnerzahl des Hohenlohekreises hat er die größte Diabetiker-selbsthilfegruppe in Baden-Württemberg aufgebaut. Herr Hub blickt auf eine lange Reihe von Diabetikertagen, Diabetiker-Treffs an inzwischen fünf Veranstaltungsorten und unzähligen Veranstaltungen mit diabetesspezifischen Themenschwerpunkten zurück. Längst ist er auch im Landesvorstand und über Landesgrenzen hinweg unterwegs mit allen Fragen zu sozialrechtlichen diabetesspezifischen Themen. Es gibt Diabetes- Sportgruppen, die auf seine Initiative hin entstanden sind. Und last but not least die DiabetesKids, ein Projekt, welches Lehrer*Innen und Erzieher*Innen, die ein an Diabetes erkranktes Kind betreuen, individuell Ort beraten und unterstützen können.

Überhaupt scheint es für Herrn Hub kein „least“ zu geben. Ich habe ihn immer als äußerst engagiertes Mitglied in der Regionalen Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung erlebt, als Streiter für die Prävention des Diabetes Typ II schon vom Kindes- und Jugendalter an. Auch die Initiative zur Bildung eines Arbeitskreises

Diabetes geht auf seine Anregung zurück. Und ich bin gespannt, was er sich in Zukunft noch einfallen lässt.



Ministerpräsident Wilfrid Kretschmann und Reiner Hub bei der Verleihung.

Herr Hub hat die Sache des Diabetes zu seiner Lebensaufgabe gemacht, der er sich seit Jahrzehnten ehrenamtlich widmet. Dieses außerordentliche Engagement wurde mit der Verleihung des Bundesverdienstkreuzes am Bande der Bundesrepublik Deutschland gewürdigt mit dessen Verleihung am Tag des Ehrenamts am 01. Dezember 2018 im Neuen Schloss in Stuttgart durch den Ministerpräsidenten Wilfrid Kretschmann.

Hierzu möchten wir von ganzem Herzen gratulieren und freuen uns auf weitere interessante gemeinsame Aktionen!

*Dr. Antje Haack-Erdmann,
Antje.Haack-Erdmann@Hohenlohekreis.de*





Deutsches
Rotes
Kreuz

Schulungsreihe „Kompetent helfen“

Ehrenamtliche sinnstiftende Tätigkeit mit Gemeinschaft
beim DRK Hohenlohe im Bereich Demenz

Wer demenzkranke Angehörigen versorgt, Familienangehörigen hilfreich zur Seite steht und sich auf neue Erfahrungen einlassen möchte, kann bei einer Schulung zum Thema Demenz beim DRK Kreisverband Hohenlohe Kenntnisse erwerben. Kleiner Nebeneffekt: man entwickelt sich persönlich weiter. Die ab **14. Mai stattfindende Schulung** ist auch ideal für Menschen, die eine neue Aufgabe im Bereich Ehrenamtliche Tätigkeit suchen, gerne kooperativ im Team arbeiten und Freude an der Arbeit mit Senioren haben: Das DRK Hohenlohe sucht **ehrenamtliche Mitarbeiter** für die Tagespflege in Gaisbach und die Senioren-Betreuungsgruppen in Westernhausen, Schöntal und Öhringen und veranstaltet hierzu die Schulungsreihe zum Thema Demenz.

Ab 14. Mai 2019 bietet die Schulungsreihe „Kompetent helfen“ zum Thema Demenz, Pflege und Alltag viele hilfreiche Informationen zum Thema Demenz. Sie richtet sich an Angehörige und Bekannte in der Versorgung und Begleitung von Demenzkranken. In den wöchentlichen Schulungseinheiten

bis 4. Juni gibt das DRK eine ausführliche Einführung, bietet Raum für Erfahrungsaustausch, stellt Betroffene vor und informiert über die Möglichkeiten zur Entlastung und Abrechnungsmöglichkeiten über die Pflegekasse. Die Schulungsreihe wird in Kooperation mit dem Pflegestützpunkt Hohenlohekreis organisiert. Die Termine sind jeweils Dienstag ab 19 Uhr. Themen sind Möglichkeiten der Entlastung, Betreuungsformen, Leistungen der Pflegeversicherung, Grundlagenwissen Demenz wie Symptome, Ursachen, Stadien, psychische Erkrankungen im Alter, Kommunikation, Ernährung, Biografiearbeit, Alltagsgestaltung und Beschäftigung. Neben den vielfältigen Impulsabenden mit reichlich Wissen während der Schulung haben die Teilnehmer die Möglichkeit, praktische Erfahrungen in Hospitationen in der Tagespflege oder den Betreuungsgruppen zu sammeln.

Anmeldung bei Christa Kokoska, Telefon 07940/9225-16 oder per Email: christa.kokoska@drk-hohenlohe.de

*Manuela Herrmann,
presse@drk-hohenlohe.de*



Tag der offenen Tür im Waldorfkindergarten

Alljährlich ist der Tag der offenen Tür im Waldorfkindergarten in Künzelsau-Morsbach ein Fest für die ganze Familie. Diesmal ist es am Sonntag, 12. Mai (Muttertag) soweit: um 13.30 Uhr wird das Treffen musikalisch-tänzerisch eröffnet. Und

das sind nicht die einzigen Mitmachmöglichkeiten für Kinder und Erwachsene. Wieder gibt es verschiedene Angebote, sich zu betätigen und Anregungen zu holen: Nahrung für Körper, Geist und Seele. Herzliches Willkommen für alle Interessierten!





Betreute Spielgruppe im Waldorfindergarten wird ausgeweitet

Seit November 2018 hat der Waldorfindergarten in Künzelsau-Morsbach ein neues Angebot: eine **betreute Spielgruppe für Kinder zwischen ein und drei Jahren**. Zusätzlich zu den bestehenden Eltern-Kind-Gruppen schafft der Waldorfverein damit eine weitere Möglichkeit für Familien, die ihr kleines Kind noch nicht in eine Krippe oder einen Kindergarten geben wollen.

Für die Eltern ist ein zeitlicher Freiraum geschaffen, für kleine berufliche Tätigkeiten, Erledigungen, Arztbesuche oder einfach nur einmal für sich selbst.

Ab September 2019 wird das Angebot auf zwei Vormittage erweitert: Mittwoch und Donnerstag je von 7.30 Uhr bis 12.30 Uhr.

Kontakt: Bettina Keil Tel. 0791/49 39 310 oder info@waldorfindergarten-hohenlohekreis.de.



Erfahrung einer Mutter mit ihrer einjährigen Tochter: "Sonst hängt sie immer sehr an mir, aber in der Spielgruppe rennt sie los und spielt."

Hubert Meixner,
meixner.waldorf@web.de

Regionale
Arbeitsgemeinschaft
Zahngesundheit
Hohenlohekreis



Unser Frühprophylaxeprogramm feiert ein Jubiläum

und wir können auf **25 Jahre** erfolgreiche Beratung zurückblicken. Schon 1993 fand der erste Kontakt mit Krankenhaus Öhringen und Hebammen statt. 1994 konnte das Programm endlich starten.



Heute beraten wir junge Familien schon ab Ende der Schwangerschaft und begleiten sie in den ersten beiden Lebensjahren mit ihren Kindern. Wir bieten in regelmäßigen Abständen Termine in Öhringen und in Künzelsau an. Hier bekommen die Familien wertvolle

Tipps zur Gesunderhaltung der Zähne. Informationen zur Mundpflege ab dem 2. Monat, welche Zahnbürste und Zahnpasta ist richtig, Informationen über Fluoride, kauintensive Lebensmittel, wann ist der erste Zahnarztbesuch sinnvoll, u.v.m.

Im zweiten Jahr dürfen die Kinder aktiv mit Mama/Papa sein. Am großen Gebiss putzen, einen Stoffzahn füttern und putzen, die eigenen Zähne im Spiegel betrachten oder Bilderbücher zum Thema anschauen.

Auch in Krabbelgruppen oder zu Spielkreisen werden wir regelmäßig eingeladen.

Wenn Sie Interesse haben nehmen Sie Kontakt zu uns auf.

agzahngesundheit-hok@t-online.de

Tel 07941 38 07 01

Sabine Hofmeister

Sabine Hofmeister,
agzahngesundheit-hok@t-online.de





Diakonie 
Kreisdiakonieverband
Hohenlohekreis

Hebammensprechstunde öffnet in Öhringen

Der Hebammenmangel ist auch im Hohenlohekreis angekommen und macht sich in den Schwangerenberatungsstellen bemerkbar. Für viele Schwangere ist es nicht mehr möglich, eine Hebamme für die Zeit nach der Geburt zu finden. Dies ist insbesondere für Erstgebärende, für junge Mütter und für Zugezogene eine sehr ungünstige Situation. Gerade die erste Zeit nach der Geburt, wenn alles noch neu ist für eine junge Familie, wenn eventuell noch etwas Unsicherheit im Umgang mit dem Neugeborenen da ist, die Alltagsroutine durcheinander ist und vieles sich neu ordnen muss, ist eine wichtige und auch sehr sensible Zeit für die jungen Eltern. Gerade hier braucht es eine gute Unterstützung, um den Start ins Leben gelingend zu gestalten.

Hinzu kommt, dass die jungen Mütter meist am dem dritten Tag nach der Geburt aus dem Krankenhaus entlassen werden; hier setzt der Milcheinschuss am stärksten ein und gerade dann werden sie nach Hause geschickt und müssen sehen, wie sie mit der für sie neuen Situation klarkommen.

Nicht alle Mütter haben also nach der Geburt eine Hebamme für Hausbesuche, obwohl ein gesetzlicher Anspruch darauf besteht. Nicht alle können die Hebamme fragen, ob der Nabel beim Baby gut verheilt und ob sich ihre Gebärmutter rückbildet. Nicht alle können die Hebamme während des Besuches zuhause fragen, ob das Kind gut und ausreichend gestillt wird, um so immer mehr Sicherheit im Umgang mit dem Kind zu erlangen.

Dies wird sich zumindest ein bisschen ändern, denn:

Ab 3. Mai 2019 haben Frauen, die keine Hebamme für die Nachsorge

nach der Geburt gefunden haben, die Möglichkeit, zur Hebammensprechstunde zu gehen.

Dieses Angebot kann die Lücke nur ein wenig schließen, nicht ersetzen.

Geöffnet wird von 10 – 12 Uhr, jeden Mittwoch und Freitag und zwar in Öhringen in der unteren Torstr. 12.

In den Räumen des Kreisdiakonieverbandes bieten fünf Hebammen offene Sprechstunden für junge Mütter an, die keine Hebamme für die Nachsorge finden konnten. Während den Öffnungszeiten dürfen die Wöchnerinnen mit ihren Säuglingen ohne Voranmeldung vorbeikommen.



Sollten im Vorfeld Fragen auftreten dürfen sich die Mütter gerne an die Hebamme Brigitte Duffner Montag – Freitag von 8.00 Uhr – 9.00 Uhr telefonisch unter der Nummer 07942/941694 wenden.

Zu den Sprechstunden sind die Versicherungskarte, der Mutterpass, das Kindervorsorgeheft, ein Handtuch und eine Windel mitzubringen.

Die Behandlungen durch die Hebammen werden über die Krankenkassen abgerechnet.

Christa Panni,
c.panni@diakonie-oehringen.de





IFF Hohenlohe: Wir machen Kinder stark!

Die Erkenntnis, dass man Hilfe braucht, braucht Kraft und Zeit. Es ist erstmal unangenehm und vielleicht auch peinlich sich einzugestehen, dass etwas nicht stimmt und dass man damit alleine nicht klarkommt. So oder so ähnlich geht es vielen Eltern, die den Weg zu uns finden und sich Sorgen machen, weil sich ihr Kind nicht wie die anderen Kinder entwickelt.

Aber wenn wir dann am Runden Tisch zusammensitzen und über alles reden, tritt oft ein Gefühl der Erleichterung bei den Eltern ein. Endlich ist es ausgesprochen und es ist jemand da, der zuhört und hilft. Und da wir der Schweigepflicht unterliegen, bleibt alles in den vier Wänden unserer Interdisziplinären Frühförderstelle. Wenn es sinnvoll ist, Kontakt mit anderen Stellen aufzunehmen, wird das gemeinsam besprochen und entschieden.

Für die Kinder ist ein Termin bei uns vor allem Spaß und Freude. Spielerisch wird nach einem vorher erstellten, so genannten „Förder- und Behandlungsplan“ gearbeitet, der wiederum auf der Grundlage eines diagnostischen Termins von unseren Therapeuten erstellt wurde. Das ist das Besondere an unserer Frühförder-



stelle: bei uns arbeiten speziell ausgebildete Fachleute mit viel Berufserfahrung aus verschiedenen therapeutischen Bereichen Hand in Hand zusammen. Alle unter einem Dach. So werden die Kinder bestmöglich gefördert. Dazu gehört selbstverständlich auch, die Eltern einzubinden und die Gesamtsituation zu berücksichtigen. Die Eltern bekommen von uns beispielsweise Handlungsempfehlungen wie man mit den „Schwächen“ der Kinder am besten umgeht und es gibt vor allem Anleitungen, um zuhause weiter zu üben.

Das Ergebnis: Kinder und Eltern gehen sichtbar gestärkt aus den Sitzungen heraus.

*Viktoria Gedenk
iff-hohenlohe@lichtenstern.de*



kit führt Fortbildung durch zum Thema "Der arabische Kulturkreis"

Aufgrund der Zuwanderung aus dem arabischen Kulturkreis hat kit-Familiäre Kindertagesbetreuung Hohenlohekreis e.V. eine Fortbildung für Tagesmütter/-väter angeboten, damit diese sicherer werden im Umgang mit Familien arabischer Herkunft. Frau Hedy Wasella, Ägyptologin, Germanistin und wissenschaftliche Reiseleiterin aus Aalen hatte diese im Februar mit 13 Personen durchgeführt. Mit Hilfe der Spende der Sparkasse Hohenlohekreis konnten auch die Mittel dafür zur Verfügung gestellt werden, wofür

wir uns an dieser Stelle herzlich bedanken.

In der arabischen Welt spielt die Religion eine zentrale Rolle im Leben der meisten Menschen. Der Islam ist nicht nur religiöses Bekenntnis, sondern auch Gesellschaftsordnung, Rechtssystem und Richtschnur des täglichen Handelns.

Im Gegensatz zur westlichen Welt durchdringt der Islam sämtliche Bereiche des Lebens.





Das Seminar führte u.a. in die Grundlagen der interkulturellen Kommunikation ein und vermittelte dann praktisches Wissen zum Umgang mit Menschen aus islamischen Ländern. Die Theorie der interkulturellen Kommunikation wurde dabei konkret auf den arabischen Kulturraum angewendet. Im Mittelpunkt stand eine interkulturelle Sensibilisierung für den konkreten Umgang mit Muslimen.

*Sabine Hitschfel,
Sabine.Hitschfel@kit-hohenlohekreis.de*

Veranstaltungshinweise



Einladung zum Kontaktgruppentreffen der Lebertransplantierten Deutschland e.V.

Ihre Ansprechpartner



Heidi Nesper-Eckstein
Tel.: 0 71 30-40 04 63
heidi.nesper-eckstein@lebertransplantation.de



Silvia Hübner
Tel.: 07 91-5 99 03
silvia.huebner@lebertransplantation.de



Wilfried Hess
Tel.: 0 79 71- 81 12
wilfried.hess@lebertransplantation.de



Jutta Riemer
Vorsitzende
Maiblumenstr. 12
74626 Bretzfeld
Tel.: 0 79 46/94 01 87
Fax: 0 79 46/94 01 86
info@lebertransplantation.de

Geschäftsstelle:
Lebertransplantierte
Deutschland e.V.
Bebbelsdorf 121
58454 Witten
Tel.: 0 23 02/179 89 91
geschaeftsstelle
@lebertransplantation.de

Wir von den Lebertransplantierten Deutschland e.V. laden die **Mitglieder der RAG** zu unserem Kontaktgruppentreffen (Kontaktgruppe Heilbronn-Hohenlohe-Schwäbisch Hall) **am Samstag 29.6.2019, um 13.00 Uhr, in Löwenstein, ins Aussichtsrestaurant Hohly, Friedhofweg 5** ganz herzlich ein.

Gemeinsames Mittagessen um 13.00 Uhr und **ab ca. 15.00 Uhr Stadtführung** mit Frau Manuela Köhler (ca. 1,5 Stunden), die Stadtführung ist freiwillig. Anschließendes **gemeinsames Kaffeetrinken** im oben genannten Aussichtsrestaurant.

Wir von der SHG würden uns sehr freuen wenn wir einen regen Austausch mit anderen SHGen haben!!

Bitte per Mail bis zum 26.06. melden.

Für unsere SHG: Sylvia Hübner, Heidi Nesper-Eckstein, Wilfried Hess

*Wilfried Hess,
wilfriedhess@t-online.de*





Herzliche Einladung zum **RAG-Mitgliedertreffen am 14.05.2019 von 14:30 bis 16 Uhr im Hohenloher Integrationszentrum, Schliffenstraße 24, 74653 Künzelsau-Gaisbach.**
Eine schriftliche Einladung senden wir noch zu!



Veranstaltungen des Kneipp- und Naturheilvereins Öhringen im April – Juni 2019

Ayurvedische Kochvorführung

Der Kneipp- und Naturheilverein lädt am **Freitag, 12. April 2019 um 19 Uhr** ins Haus an der Walk Öhringen ein zu einer Ayurvedischen Kochvorführung mit Roland Knoll, Koch im AUM-Zentrum Gleichen. Mitglieder: 7 €, Gäste: 10 €.

Spaziergang zum Kneippbecken

Am **Sonntag, 5. Mai 2019**, Treffpunkt um **14 Uhr** an der Hohenloher Scheune in der Cappelaue. Gerne zeigen wir Ihnen in diesem Rahmen verschiedene Kneipp-Anwendungen.

Kneipptag auf der BuGa Heilbronn

Am **Freitag, 17. Mai 2019** wird auf der BuGa der Kneipptag gefeiert. Gemeinsame Anfahrt mit der Stadtbahn – Treffpunkt an der Haltestelle Cappel, bitte pünktlich um **9 Uhr** (es müssen noch Fahrkarten gelöst werden). Infos und Anmeldung unter 07941/61749 (Karin Schwab).

Vortrag „Kinesiologie“

Der Vortrag findet am **Freitag, 24. Mai 2019 um 19:30 Uhr** mit Hermann Kaiser im Haus an der Walk statt. Mitglieder: 5€, Gäste: 8 €.

Spaziergang zum Kneippbecken

Am **Sonntag, 2. Juni 2019**, Treffpunkt um **14 Uhr** an der Hohenloher Scheune in der Cappelaue. Gerne zeigen wir Ihnen in diesem Rahmen verschiedene Kneipp-Anwendungen.

Wanderung im Jagsttal

Die Wanderung mit Harald und Uschi Hütten startet am **Samstag, den 8. Juni 2019 um 10 Uhr** in Öhringen an der Alten Turnhalle (Fahrgemeinschaften). Es handelt sich um eine gemütliche Strecke von 8 km, je nach Wetter/Kondition ist eine längere Strecke möglich. Keine Anmeldung erforderlich. Ende: Gegen 16 Uhr.

Kneippfest – 90 Jahre Kneippverein Öhringen

Am **Sonntag, 30. Juni 2019** feiert der Kneippverein Öhringen von **14-17 Uhr** am Kneippbecken im Hofgarten sein 90. Jubiläum mit Anleitung zum richtigen Kneippen.

*Sarah Marie Peters,
sarahmariepeters.zw@gmail.com*





Volkshochschule
Öhringen

**Veranstaltungsinfos der
Volkshochschule Öhringen**

Heilendes und Köstliches am Wegesrand, Wanderung

Kursnummer 19130343
Samstag, 04.05.19, 14:00 - 18:00 Uhr
Treffpunkt: Rathaus Zweiflingen
Andrea Ruf, Heilpraktikerin
15,00 €, zzgl. 2,00 € Materialkosten.
Anmeldung erforderlich.

Progressive Muskelentspannung nach E. Jacobson

Kursnummer 19130191
Mittwoch, ab 08.05.19, 18:15 - 19:15 Uhr, 5 mal; I Stegmühle, 74629 Pfedelbach-Oberohrn
Roswitha Wüschner, Heilpr., Lerntherap.
39,00 €, Anmeldung erforderlich.

Wir backen für den Muttertag für Kinder ab 8 Jahren

Kursnummer 19183052
Samstag, 11.05.19, 14:00 - 17:00 Uhr
Pestalozzi-Schule Pfedelbach (Realschule), Pestalozzistr. 21, Gebäude 6, N5
Cornelia Schmidt, Hauswirtschaftsleiterin
22,00 €, inkl. 6,00 € für Lebensmittel. Anmeldung erforderlich.

Weleda Erlebniszentrum in Schwäbisch Gmünd (Besichtigung)

Kursnummer 19110949
Mittwoch, 05.06.19, 11:15 - 18:30 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Herrenwiese
Dagmar Müller
36,00 €, inkl. Busfahrt, Eintritt. Anmelde-schluss: 17.05.19. Anmeldung erforderlich.

Heilpflanzen rund um Johanni (Wanderung)

Kursnummer 19130345
Samstag, 08.06.19, 14:00 - 18:00 Uhr
Treffpunkt: Rathaus Zweiflingen
Andrea Ruf, Heilpraktikerin
15,00 €, zzgl. 2,00 € Materialkosten. Anmeldung erforderlich.

Welyogatag

5. Internationaler Yogatag am Freitag, den 21. Juni 2019

Nähere Informationen unter:
www.buga2019.de
Bundesgartenschau Heilbronn (Campus)
Teilnehmen kann jeder in Besitz einer Tages- oder Dauerkarte zur Bundesgartenschau Heilbronn.

Besser schlafen! (Abendseminar)

Kursnummer 19130199
Freitag, 21.06.19, 18:00 - 20:00 Uhr
Realschule Öhringen, Schwalbenstr. 5
Peter Bergholz, Diplompsychologe
20,00 €, Anmeldung erforderlich.

Meditation

Gedanken beruhigen, Einsichten gewinnen - eine praktische Einführung mit mehreren Methoden

Kursnummer 19130196
Mittwoch, 26.06.19, 19:00 - 21:30 Uhr
Realschule Öhringen, Schwalbenstr. 5
Martin Noll, Dipl.-Soziologe
30,00 €, Anmeldung erforderlich.

Alles rund um die Forelle

Kursnummer 19130513
Donnerstag, 27.06.19, 18:30 - 22:00 Uhr
Albert-Schweitzer-Schule, Büttelbronner Str. 21
Daniela Kern, Diätassistentin
39,00 €, inkl. 15,00 € für Lebensmittel.
Anmeldung erforderlich.

Heilkräutergarten (Führung)

Kursnummer 19111030
Samstag, 29.06.19, 14:30 - 16:00 Uhr
Treffpunkt: Heilkräutergarten bei der Spitalkirche
Margrit Wüstner-Laukhuff, Apothekerin ohne Gebühr, ohne Anmeldung.

Anmeldungen unter Telefon 07941 684250 oder www.volkshochschule-oehringen.de

Eva Rubitschek,
Eva.Rubitschek@oehringen.de





VHS KÜNZELSAU

Veranstaltungsinfos der Volkshochschule Künzelsau

Selbst bestimmt vorsorgen

Die Vorsorge-Mappe fand reißenden Absatz bei der Hohenloher Bevölkerung. Sie enthält eine 40-seitige Broschüre und mehrere Formulare, die dem Zweck dienen, über den eigenen Lebensweg nachzudenken und Wünsche, Pläne sowie rechtliche Gegebenheiten festzulegen.

Der Dozent ist Internist und Theologe.

Dienstag, 23. April, 18.30-20 Uhr, 9,00€ mit Wolfgang Jörger, Hermann-Lenz-Haus, Künzelsau

Wenn die Schulter Probleme macht

Schulterbeschwerden sind ein häufiges Problem in der heutigen Gesellschaft. Während bei jungen Menschen vorrangig sportartspezifische Belastungen zu Schulterverletzungen führen können, sind bei älteren Menschen insbesondere die langjährige tägliche Alltags- und Arbeitssituation häufig Grund für Beschwerden im Bereich der Schulter, bzw. des Schultergürtels. Schmerzen und Bewegungseinschränkungen können dann die Lebensqualität massiv einschränken. Allein der komplexe Aufbau und die Beteiligung vieler aktiver und passiver Strukturen haben ein breites Spektrum an Beschwerdebildern zur Folge, wobei sich das "Schulter-Impingement" als eine der häufigsten Diagnosen im Laufe der letzten Jahre herauskristallisiert hat. Im Vortrag soll auf die häufigsten Beschwerdebilder der Schulter und des Schultergürtels eingegangen werden. Neben anatomischen Inhalten und dem Verständnis für die Funktionsweise der Schulter sollen die Teilnehmer einige praktische Inhalte zur Verbesserung der Kraftfähigkeit und Beweglichkeit der Schulter mit nach Hause nehmen. Donnerstag, 09. Mai, 20-21.30 Uhr, 10,00€ mit Manuel Krenkler, Hermann-Lenz-Haus, Künzelsau

Junk food - krank food

Jeden Tag stehen wir mehrmals vor der Entscheidung, was wir essen sollen. Im heutigen Lebensmittel-Dschungel zwischen Fastfood-Ketten, Schnell-Imbissen und Discountern werden wir ständig zum Essen animiert- ganz im Sinne der Lebensmittelindustrie! Doch was essen wir eigentlich? Dass eine Milchschnitte nicht nur aus Honig und dem Besten der Milch besteht, wissen mittlerweile die meisten. Doch was steckt wirklich drin, in all den Fertiggerichten, die uns durch schmackhafte Bilder auf den Verpackungen und aufwendige Werbemaßnahmen "aufgedrängt" werden? Der Vortrag soll Ihnen die Augen öffnen, um im heutigen Lebensmittel-Dschungel den Durchblick zu bewahren. Ihr Körper wird es Ihnen danken!

Donnerstag, 06. Juni, 20-21 Uhr, 8,00€ mit Manuel Krenkler, Hermann-Lenz-Haus, Künzelsau

Beate Duis

Beate.Duis@vhskuen.de





Deutsches
Rotes
Kreuz

Veranstaltungen des DRK Kreisverbandes Hohenlohe e.V.

Vortrag DRK Hohenlohe e.V. am 6. Mai 2019 um 19.30 Uhr Damit die Liebe bleibt

Wenn Eltern älter werden, entsteht in vielen Familien die Frage, wie die Unterstützung und Pflege für alle Seiten befriedigend gestaltet werden kann. Ungelöste Konflikte aus früheren Lebensphasen, Spannungen unter den Geschwistern, demenzielle Beeinträchtigungen behindern häufig den Wunsch nach einem entspannten Zusammenleben und führen zu Überforderung, Schuldgefühlen und nicht selten Gewalt. Die Fortbildung für Pflegenden Angehörige sowie haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiter*innen soll hilfreiche Impulse dazu anbieten, Pflegesituationen so zu gestalten, dass die Liebe zwischen den Generationen bleiben kann! Gleichzeitig wird auch die Frage gestellt, wie wir für unser eigenes Älterwerden vorsorgen können. Was sollten Menschen spätestens bis zum 70. Geburtstag in die Wege geleitet haben, um nach einem hoffentlich langen „guten Alter“ innerlich und äußerlich auf die Jahre vorbereitet zu sein, in denen physische und psychische Verletzlichkeiten wahrscheinlicher werden. Referentin: Ulla Reyle, Gerontologin, Supervisorin (WIT Uni Tübingen), Geistliche Begleiterin www.ulla-reyle.de

Fortbildung ab 14. Mai DRK-Schulungsreihe „Kompetent helfen“ zum Thema Demenz, Pflege und Alltag

Diese richtet sich an Angehörige und Bekannte in der Versorgung und Begleitung von Demenzkranken. In den wöchentlichen Schulungseinheiten bis 4. Juni bieten wir eine ausführliche Einführung, gibt es Raum für Erfahrungsaustausch, lernt man Betroffene kennen und erhält Infor-

mationen über die Möglichkeiten zur Entlastung und Abrechnungsmöglichkeiten über die Pflegekasse. Die Schulungsreihe wird in Kooperation mit dem Pflegestützpunkt Hohenlohekreis organisiert. Die Termine sind jeweils Dienstag ab 19 Uhr im DRK Zentrum in Gaisbach, Dieselstraße 10. **Anmeldung** bei Christa Koska, Telefon 07940/9225-16 oder per Email: christa.koska@drk-hohenlohe.de

Vorsicht, Abzocke! Info-Veranstaltung des DRK Kreisverbandes Hohenlohe e.V. zum Thema Telefonbetrüger.

In Kooperation mit der Polizei sensibilisiert das DRK Hohenlohe zum Thema Telefon- und Enkelbetrügern. Der Enkeltrick ist bekannt aus den Medien – Handwerker, Enkel oder Polizisten geben sich am Telefon als vertrauenswürdige Personen aus, um Geld zu erbeuten. Die Täter schaffen es, ältere Menschen zu verunsichern oder zu verängstigen. Viele sind bereit, Bargeld oder Wertsachen an die Kriminellen zu geben. Die Betrüger geben sich zum Teil als Polizisten aus, als Enkel oder locken Sie mit Gewinnversprechen. Aktuell gibt es Fälle in der Region dazu. Es sollen Seniorinnen und Senioren, sowie Mitarbeiter von Banken, Pflegediensten, Arztpraxen, Ladengeschäften zum Thema Telefonbetrug sensibilisiert werden. Das richtige Verhalten wird aufgezeigt. Montag 03. Juni ab 19.30 Uhr DRK-Zentrum Gaisbach, Dieselstraße 10

Anmeldung/Information

Ulrich Hald, **Leiter Soziale Dienste**,
Tel: 07940/9225-17, ulrich.hald@drk-hohenlohe.de

*Manuela Herrmann,
presse@drk-hohenlohe.de*



Redaktion:

Herzlichen Dank für alle Zuschriften und Beiträge. Die nächste Ausgabe soll im Juli 2019 erscheinen. Wir bedanken uns bereits im Voraus für Ihre Unterstützung und wünschen Ihnen eine gute Zeit.

Ariane 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 Mail an Ariane.Kurzhals@hohenlohekreis.de mit dem Betreff „Newsletter abbestellen“. Die Redaktion und der Vorstand übernehmen für die namentlich gekennzeichneten Beiträge keine Haftung

