



Inhalt:

1. Auftaktveranstaltung zur Kampagne „Smarter Umgang mit Smartphone & Co.“ der Gesundheitskonferenz
2. Aktion Zahnarztbesuch
3. Kit: Neue Geschäftsstelle
4. „Im Alter IN FORM“
5. 30 Jahre Waldorfverein
6. Gut Leben mit Diabetes
7. Veranstaltungshinweise
8. Redaktion



Gesundheitskonferenz



Auftaktveranstaltung

zur Kampagne „Smarter Umgang mit Smartphone & Co.“ der Gesundheitskonferenz

In der Kultura Öhringen ging es am Abend des 23.10. um den sinnvollen Umgang mit digitalen Medien.

Als Auftakt zur Kampagne „Smarter Umgang mit Smartphone & Co.“ war Professor Dr. Christian Montag angereist, um alle Interessierten mit den Ergebnissen seiner Forschung in Ulm und in Chengdu, China, zu konfrontieren und hilfreiche Tipps für den Kampf gegen die Vereinnahmung durch digitale Medien zu geben. Ein Problem sei, so der Professor, dass das Smartphone immer verfügbar sei und daher immer öfter als „Lückenfüller“ beim Warten, Reisen und ähnlichen Situationen genutzt werde. „Zeit mit sich selbst“, mit den eigenen Gedanken, sei aber wichtig für psychisches Wohlbefinden und Kreativität.

Verschlimmert werde dieses Phänomen dadurch, dass die Programmierung Sozialer Netzwerke, aber auch (zunächst) kostenloser Spiele und Videokanäle darauf gerichtet sei, die Nutzer so lang und so häufig wie möglich zu fesseln. Jede freie Minute werde so Opfer der Apps auf unseren digitalen Geräten. Aber auch schon die bloße Anwesenheit der Geräte mache unkonzentriert und weniger leistungsfähig.



Was dagegen hilft, ist nur Selbstdisziplin: das Verbannen aller digitalen Welten aus dem Schlafzimmer und auch vom Arbeitsplatz, wenn Konzentration nötig ist, Email-Check nur zu festgelegten Zeiten und bewusste Verabredungen mit sich selbst.

Dass die häufige und intensive Nutzung von digitalen Medien das Gehirn verändert, konnte längst nachgewiesen werden. Was diese Veränderungen für uns Menschen bedeuten, ist jedoch noch nicht abschließend geklärt. Hier bedarf es weiterer Forschung.





Begleitet wurde dieser Vortrag von einer bunten Ausstellung vieler Akteure der Kampagne, die sich mit der sinnvollen Nutzung von digitalen Medien oder den Gefahren und gesundheitlichen Folgen befassen, oder die analoge Alternativen für Kinder und Jugendliche bieten. Im Einzelnen waren das neben dem Landratsamt Hohenlohekreis -Gesundheitsamt, der AKJA-Arbeitskreis Jugendarbeit, die Deutsche Rentenversicherung Baden-Württemberg, die Erziehungs- und Jugendberatungsstelle, das Jugendreferat und der Kreisjugendring, das Kreismedienzentrum, das Polizeipräsidium Heilbronn, die Präventionsbeauftragten des Regierungspräsidiums, die Schulsozialarbeit und die Volkshochschulen Künzelsau und Öhringen. Der Literatur- und Theaterkurs der Richard-von-Weizsäcker-Schule unterhielt mit selbstkritischen und zum Nachdenken anregenden Standbildern.



Ein Schüler des Literatur- und Theaterkurses der Richard-von-Weizsäcker-Schule Öhringen

Anja.Blume,
Anja.Blume@Hohenlohekreis.de

Regionale
Arbeitsgemeinschaft
Zahngesundheit
Hohenlohekreis



Aktion Zahnarztbesuch Gesunde Zähne von Anfang an

Die Aktion wurde vor 13 Jahren im Hohenlohekreis gestartet. In dieser Zeit wurden ca. 9000 Kinder zum regelmäßigen Zahnarztbesuch motiviert.

In den ausgewählten Kindertageseinrichtungen (Kita) erhielten die Familien einen Elternbrief und eine Rücklaufkarte. Diese wurde von den Kindern liebevoll bemalt und nach der zahnärztlichen Untersuchung in der Praxis abgestempelt. In einem besonderen Briefkasten in der Kita wurden sie gesammelt. Nach Ende der Aktion schickten die Kitas diese Karten zur Auswertung an uns – Regionale Arbeitsgemeinschaft Zahngesundheit Hohenlohekreis (RAGZ HOK) - zurück. Als Dankeschön für die Teilnahme erhielten alle Kitas ein Geschenk zum Thema Zähne. Ziel der Aktion ist es, dass die Eltern mit ihren Kindern den Zahnarztbesuch – 2x jährlich – als Selbstverständlichkeit ansehen.



Foto: RAGZ HOK

Herzlichen Dank an alle Erzieher*innen und Eltern die uns bei der Aktion tatkräftig unterstützt haben.

Wir, die Mitarbeiterinnen der RAGZ HOK Sabine Hofmeister, Hanni Friedlein, Jutta Mezger, wünschen allen Kindern gesunde Zähne von Anfang an – ein Leben lang.

Hanni Friedlein
agzahngesundheit-hok@t-online.de





Einweihung der neuen Geschäftsstelle in Öhringen und Tag der offenen Tür

"Wir haben uns nicht vergrößert sondern optimiert." ist die Kernaussage bzgl. des Umzugs der Geschäftsstelle von Neuenstein nach Öhringen. Ende September 2019 luden wir offizielle Gäste zur Einweihungsfeier ein.



Die Vereinsvorsitzende Frau Dorothea Kübler zeigte auf, wo kit bereits seine Stationen im Hohenlohekreis hatte. Es kamen zahlreiche zusammen, denn den Verein gibt es seit 1999 und das Aufgabenfeld hat sich seitdem stark vergrößert. Frau Renate Heinrich, Gründungsmitglied,

ehemals Vorsitzende und mittlerweile Ehrenmitglied, bewunderte die neue Geschäftsstelle ausgiebig.

Ebenfalls freute sie sich über die neue Mobilität von kit, die durch das Dienstfahrzeug ermöglicht wurde.



Ein Tag der offenen Tür für Tagespflegepersonen, Eltern und alle, die uns und unsere Arbeit kennen lernen wollten, fand einen Tag später statt. Bei beiden Veranstaltungen stand der Austausch untereinander im Vordergrund. Der Landfrauenverband unterstützte jeweils mit schmackhaften Häppchen und Kuchen.

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



Herzliche Einladung zum RAG-Mitgliedertreffen am 27.11.2019 von 14:30 bis 16:30 Uhr in der Aula der Tiele-Winckler-Schule, Tiele-Winckler-Str. 75 in Öhringen.

Eine schriftliche Einladung senden wir noch zu!





„Im Alter IN FORM“

Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen, BAGSO, möchte auf die spezielle Seminarreihe für Verantwortliche und Akteure sowie die praxisnahen Schulungsangebote für Akteure der Seniorenarbeit aufmerksam machen.

Seminarangebote im Jahr 2020 für Verantwortliche und Akteure in der Seniorenarbeit

Die Erhaltung der Selbstständigkeit und die Förderung des Wohlbefindens älterer Menschen ist eine wichtige gesellschaftspolitische Zielsetzung im Rahmen der Seniorenarbeit.

Wie kann es gelingen gemeinsam mit allen Trägern und Akteuren ein Wohnumfeld mit Angeboten für ältere Menschen zu gestalten, das ihnen eine gesunde Lebensweise ermöglicht. Die Seminarreihe umfasst vier Module à zwei Tage. Die Module können auch einzeln gebucht werden. Kosten: Die Seminargebühr beträgt für alle Module 500 €. Bei Buchung einzelner Module beträgt die Gebühr 150 €. Fahrt- und Übernachtungskosten können nicht erstattet werden. Die Honorare, sowie Kosten für Seminarunterlagen werden im Rahmen des BAGSO Projektes „Im Alter IN FORM“ vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft gefördert. Die Termine, das detaillierte Programm und das Anmeldeformular der beiden Seminarreihen in Bonn und Würzburg finden sie unter:

<https://www.im-alter-in-form.de/weiterbildung/beratung-fuer-kommunen/qualifizierungslehrgang-gesunde-lebensstile-in-kommunen-foerdern/>.

Fit für die Förderung des Wohlbefindens älterer Menschen Schulungsangebote für ehrenamtliche und hauptamtliche Akteure

Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen, BAGSO bietet Trägern, Institutionen und Organisationen in der Seniorenarbeit bundesweit ein kostenloses Schulungsprogramm zu den Themen Wohlbefinden fördern, Essen und Trinken mit Genuss und Nährstoffen, Bewegung mit Musik!

Die verschiedenen Bausteine des Schulungsangebotes richten sich an unterschiedliche Personengruppen, die Seniorengruppen leiten; im Begleit- oder Besuchsservice aktiv sind; ein Mittagstisch-Angebot vor Ort verbessern oder neu schaffen möchten oder als Fachkräfte in der ambulanten und stationären Altenpflege in den Bereichen Pflege, Hauswirtschaft und Küche tätig sind.

Expertinnen und Experten der kooperierenden Fachverbände Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Deutscher Turner-Bund und Deutsche Gesellschaft für AlterszahnMedizin sind in die Schulungen eingebunden. Die Honorare, sowie Kosten für Schulungsmaterial der eintägigen Schulungen werden im Rahmen des BAGSO Projektes Im Alter IN FORM vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft gefördert. Die Teilnahme ist kostenlos. Reisekosten und Verpflegungskosten der Teilnehmenden können nicht erstattet werden.

Detaillierte Informationen und Anmeldeformulare finden sie unter dem Link:

<https://www.im-alter-in-form.de/weiterbildung/schulungen/>

Weitere Informationen erhalten Sie bei der **Geschäftsstelle Im Alter IN FORM** Thomas-Mann-Str. 2-4, 53111 Bonn





30 Jahre „Waldorfverein“ in Künzelsau

Vor genau 100 Jahren, im Herbst 1919, gründete Rudolf Steiner die erste Waldorfschule in Stuttgart. Diese besuchten Arbeiterkinder der Zigarrenfabrik Waldorf-Astoria des Industriellen Emil Molt. Immerhin seit 30 Jahren gibt es den „Verein zur Förderung der Waldorfpädagogik Künzelsau e.V.“. Im Herbst 1989, zwei Monate vor der innerdeutschen Grenzöffnung, wurde der „Waldorfverein“ in Künzelsau von 10 Gründungsmitgliedern aus der Taufe gehoben. Heute hat der Verein 75 Mitglieder und ist Träger des Waldorfkindergartens.

Angefangen hatte es mit Vorträgen zur Waldorfpädagogik, bevor im Jahr 1992 ein Spielkreis in Privaträumen in Hermutshausen eingerichtet wurde. 5 Jahre später konnte dann der erste (und bisher einzige) Waldorfkindergarten im Hohenlohe-

kreis eröffnet werden. Seit 2007 sind Verein und Kindergarten in Künzelsau-Morsbach beheimatet. Ein ehemals bäuerliches Anwesen wurde umgebaut und heute gibt es dort eine Kindergartengruppe, zwei Eltern-Kind-Gruppen sowie als neue Möglichkeit eine betreute Spielgruppe an zwei Wochentagen für Kinder unter 3 Jahren. Neben öffentlicher Förderung werden diese Angebote ergänzend durch private Spenden finanziert.

Auch weiterhin werden in Kooperation mit der Volkshochschule Vorträge und Kurse veranstaltet. Im aktuellen Halbjahresprogramm geht es um Themen wie „Selbstheilungskräfte“, „Rhythmus und Rituale“ sowie „100 Jahre Waldorf – Bilanz und Herausforderung“. Nähere Infos zum Vereinsprogramm und zu den Kindergruppen gibt es unter www.waldorfkindergarten-hohenlohekreis.de

*Hubert Meixner,
meixner.waldorf@web.de*

Gesundheitskonferenz



Gut Leben mit Diabetes

Informationen und Vortrag zum Weltdiabetestag

Anlässlich des Weltdiabetestages am 14. November lädt die Gesundheitskonferenz im Hohenlohekreis am Freitag, 15. November 2019, von 14 Uhr bis 16.30 Uhr in den Blauen Saal des Rathauses in Öhringen zur Veranstaltung „Gut Leben mit Diabetes“ ein.

Die Besucher können eine Fußdruck- und Venenflussmessung machen lassen oder aktiv an der Fußgymnastik teilnehmen. Auf dem Programm stehen zudem Blutzuckermessungen, ein Risiko-Check und allgemeine Informations- und Ernährungstipps. Darüber hinaus werden gesunde Snacks zum Verkosten angeboten.

Mitgebrachte Lieblingsrezepte werden gemeinsam anhand aktueller Ernährungsrichtlinien betrachtet und umgestaltet.

Diplom-Psychologin Jasmin Westphal referiert um 15 Uhr unter dem Titel „Wenn der Diabetes die Stimmung trübt - Depression und Diabetes“.

Weitere Informationen beim Landratsamt Hohenlohekreis, Gesundheitsamt, Geschäftsstelle Gesundheitskonferenz, unter Tel. 07940 18-582.

*Ariane Kurzhals,
Ariane.Kurzhals@Hohenlohekreis.de*





Veranstungshinweise



Veranstaltungen des Kneipp- und Naturheilvereins Öhringen im November 2019

Yoga-Kurs

mit Harald Herter, Yogalehrer. Am Dienstag, **5., 12., 19. und 26. November 2019**, 20:15 Uhr. Bei Interesse kann der Kurs fortgesetzt werden.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, feste Decke (Unterlage). **Anmeldung:** bis 1. November 2019 bei Harald Herter (07941-648204) oder kneipp-oehringen@web.de.

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



VHS KÜNZELSAU

Veranstungsinfos der Volkshochschule Künzelsau

Tanz der Hormone – Frauen`geschichten

Hormone beschäftigen uns in jedem Lebensalter, besonders aber in der Zeit des Wandels, in den Wechseljahren. Freuen Sie sich auf wunderbare Frauenkräuter, homöopathische Kügelchen und andere Methoden, die hormonelle Ausgeglichenheit anregen und so für mehr Wohlbefinden sorgen können.

Montag, 14. Oktober, 19.30-21 Uhr, 9,00€ mit Katja Matter, Rathaus in Forchtenberg

Basenfasten

Basenfasten ist eine milde und alltags-taugliche Form des Fastens. Durch diese rein basische Ernährung kann der Körper entgiftet und entsäuert werden. Es ist möglich, dass sich ein körperliches und seelisches Wohlbefinden einstellt.

Dienstag, 15. Oktober, 18.30-20.30 Uhr, 3 -mal, 30,00€ mit Kristina Hahn, Haus der Kinder Dörzbach

Grüne Smoothie

Durch die eigene vielfältige Zubereitung von grünen Smoothies macht gesunde Ernährung darüber hinaus unglaublich viel Spaß. Die grünen Mixgetränke aus Früchten, grünem Blattgemüse, Kräuter und Wasser schmecken köstlich, sind im Nu zubereitet und liefern hochkonzentrierte. Donnerstag, 17. Oktober, 19.30-21 Uhr, 10,00€ mit Silke und Thomas Schwan, Johann-Friedrich-Mayer-Schule, Kupferzell

Mit Achtsamkeit wieder in Balance kommen

In unserer hektischen Zeit, einem immer komplexer werdenden Leben rauschen viele Eindrücke an uns vorbei. Um etwas gelassener zu werden kann es ausreichen für einige Momente innezuhalten, Atem zu schöpfen und wieder bei sich anzukommen.

Montag, 28. Oktober, 19.30-21 Uhr, 9,00€ mit Katja Matter, Kulturscheune Mulfingen





Heilsame Wickel und Kompressen für Kinder

Wickel und Kompressen sind eine natürliche, jahrhundertalte Anwendungsart. Sie können mit verschiedenen Zusätzen warm oder kalt angewendet werden.

Montag, 04. November, 19.30-21 Uhr, 9,00€ mit Katja Matter, Kulturscheune Muldingen

Der Darm

Der Darm leistet einen unschätzbaren großen Beitrag zu Gesundheit, Wohlbefinden, Vitalität und Lebensfreude - wenn er gesund ist.

Dienstag, 05. November, 19:30-21:30 Uhr, 9,00€ mit Andrea Ruf, Bürgersaal Dörzbach

Beckenbodengymnastik für Frauen

Die Frauen erlernen Übungen zur Kräftigung des Beckenbodens, der beim Schutz der inneren Organe eine wichtige Rolle spielt.

Samstag, 09. November, 09-12 Uhr, 25,00€ mit Edwin Syskowski, Thera Fit, Künzelsau

Infoabend:

Wenn die Faszien Sauer sind

Montag, 11. November, 19-20.30 Uhr, 10,00€ mit Petra-Barbara von Wangenheim, Altes Rathaus Feßbach, Kupferzell-Feßbach

"Brainwalking - Fit im Kopf - in jedem Alter"

In unserer leistungsbezogenen Gesellschaft ist geistige Fitness ein wichtiges Thema. Gefragt sind Flexibilität und schnelle Auffassungsgabe, ständiges Umdenken und Anpassen an immer neue Situationen.

Mit AOK-Sporttherapeut und Sportkinesiologe Bernd Michael Aunitz

Montag, 11. November, 19:00-20:30 Uhr, 9,00€ mit Bernd Aunitz, Hermann-Lenz-Haus, Künzelsau

Säuglings- und Kindernotfallseminar

Kinder sind keine kleinen Erwachsenen. Aus diesem Grund wurde ein spezielles Seminar entwickelt, das sich auf Besonderheiten bei Kindernotfällen konzentriert.

Samstag, 23. November, 10-15 Uhr, 45,00€ mit Sibylle Stäudle, Josef-Helmer-Schule Waldenburg

Für alle Veranstaltungen ist eine Anmeldung bei der VHS unter info@vhs-kuen.de oder 07940/921910 erforderlich.

Beate Duis,

Beate.Duis@vhs-kuen.de

Redaktion:

Herzlichen Dank für alle Zuschriften und Beiträge. Die nächste Ausgabe soll im Januar 2020 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

