




## Inhalt:


1. RAG-Arbeitskreise
2. Fachtag Prävention 2009
3. Bürgerschaftliches Engagement.
4. AOK-Gesundheitsprogramm
5. VHS-Öhringen
6. VHS-Künzelsau
7. Mittendrin e.V.
8. Redaktion


## Die RAG – Arbeitskreise treffen sich...

### Liebe RAG-Mitglieder,

über die internen Aufgaben hinaus wird sich die RAG 2009 unter anderem mit folgenden Themen befassen:

 Der **AK Mobbing** trifft sich erstmalig am Dienstag 17.02.09 um 16:30 Uhr im Gesundheitsamt Künzelsau; Ansprechpartner Herr Kappes ( [hermann.kappes@gmx.de](mailto:hermann.kappes@gmx.de) )

 Der **AK Medien und Sucht** trifft sich erst nach dem Fachtag (s.2); Ansprechpartner Herr Janke ( [erziehungsberatung-hohenlohe@jhfh.friedenshort.de](mailto:erziehungsberatung-hohenlohe@jhfh.friedenshort.de) )

 Das 1.Treffen des **Aks Gesund Älter werden im Hohenlohekreis** findet am Donnerstag 12.03.09 um 16:30 Uhr , in der AWO Öhringen, Untere Torstr 12 (Betreute Wohnanlage) statt; Ansprechpartnerin Frau Sulejmanov ( [Sevim.Sulejmanov@awo-pflegebetreuung.de](mailto:Sevim.Sulejmanov@awo-pflegebetreuung.de) )

Die Mitarbeit in den Arbeitskreisen bietet den Mitgliedern der RAG und anderen interessierten Personen die Gelegenheit, sich für die genannten Themenkreise zu engagieren und sich in einem fairen Dialog zu begegnen.

Für Rückfragen stehen Ihnen die Geschäftsstelle (Miriam Köhnlein, Telefon 07940 18-588 oder Email [miriam.koehnlein@hohenlohekreis.de](mailto:miriam.koehnlein@hohenlohekreis.de)) und die jeweiligen Ansprechpartner zur Verfügung.

**Gleichzeitig wünschen wir Ihnen einen guten Start ins Neue Jahr, vor allen Dingen Gesundheit und Glück in allen Bereichen und Lebenslagen.**

A.Kaiser [heilpaedagogik-oehringen@jhfh.friedenshort.de](mailto:heilpaedagogik-oehringen@jhfh.friedenshort.de)

## 2. Fachtag 2009 – Medien, Sucht und Gewalt am 26./27.März in Krautheim



**Die Vorbereitungen für diese Veranstaltung laufen auf Hochtouren. Erfreulich ist, dass wie auch in der Fachgruppe**

**Prävention des AK-Sucht, viele Mitglieder der RAG mitwirken.**

So ist an der Planung neben dem Regierungspräsidium, dem Kreismedienzentrum und der

Polizeidirektion, das Gesundheitsamt, das Jugendamt und das Schulamt beteiligt. Die RAG selbst und viele Mitgliedorganisationen werden in einer Ausstellung „Markt der Möglichkeiten“ ihre Präventionsarbeit darstellen oder werden interessante Projekte in Workshops vorstellen.

Der Vortrag von Dr. Ulrich Wehrmann „Die wundersame Welt der Generation @ - zwischen Medienlust und Medienfrust“ findet bereits am Donnerstag abend statt,



um für Eltern und Interessierte, die am Freitag verhindert sind, sich mit dem Thema auseinander setzen können. Dr. Thomas Möble wird über Forschungsergebnisse des Kriminologischen Forschungsinstitut Niedersachsen über die Wirkung von „Bildschirmmedien im Alltag von Kindern und Jugendlichen“ sprechen. Das KFN hat im Hohenlohekreis im Jahr 2006 eine großangelegte Studie durchgeführt, welche momentan ausgewertet wird.

Der Psychologe Alexander Goppler wird als Mitarbeiter einer Beratungsstelle, die sich auf „Mediensucht“ spezialisiert hat, seine Erfahrungen im Beitrag „Mediensucht, verloren (?) in virtuellen Welten“ berichten.

Insgesamt 16 Workshops werden am Nachmittag zu unseren Schwerpunktthema, aber auch allgemein zu Sucht- und Gewaltprävention angeboten. Dort können Lehrer,

Erzieher, Sozialpädagogen, Eltern und alle an Prävention und Gesundheitsförderung Interessierte sich über die Themen: Computer- und Onlinespiele, Chatten, Handy, Film, Trickfilm, LionsQuest, Klasse 2000, Move, Respekt durch Kampfkunst, Suchtpräventionstage Mobbing, Schule und Jugendamt, Abenteuermobil informieren.

Die Organisatoren hoffen, dass sie dort auch viele RAG-Mitglieder treffen werden und bitten diese auch diese „Großveranstaltung“ wärmstens weiter zu empfehlen. Flyer gibt es im Gesundheitsamt. Weitere Informationen sind im Internet unter

[www.suchtpraevention-hohenlohe.de/fachtag.html](http://www.suchtpraevention-hohenlohe.de/fachtag.html) zu finden.

Anmeldungen bitte bei Joachim Gallinat, 07940 18593 oder per Mail bis 02.03.09. *j.gallinat*

[joachim.gallinat@hohenlohekreis.de](mailto:joachim.gallinat@hohenlohekreis.de)

### 3. Servicestelle Bürgerschaftliches Engagement und Altenhilfefachberatung im Landratsamt Hohenlohekreis

**Seit Oktober des letzten Jahres ist die im Landratsamt Hohenlohekreis neu eingerichtete Stelle für Bürgerschaftliches Engagement und Altenhilfefachberatung mit der Diplom-Verwaltungswirtin Birgit Stitz-Schad besetzt.**

Sie studierte an der Verwaltungsfachhochschule Wiesbaden und war später in der Rechts- und Geschäftsstelle des Jugendamtes der Stadt Offenbach beschäftigt. Daneben bildete sie sich im Fernstudium in den Erziehungswissenschaften weiter und war viele Jahre ehrenamtlich in der Jugendarbeit und der Arbeit mit Kindern engagiert. In den letzten zwei Jahren hat sie im Landratsamt Hohenlohekreis das Projekt „Individuelle Lernbegleitung für Jugendliche“ des Kultusministeriums, ein Projekt mit Ehrenamtlichen, z.Zt. im Alter von 16 bis 80 Jahren, aufgebaut und geleitet.

Am Anfang ihrer neuen Tätigkeit im Bürgerschaftlichen Engagement stehen nun die Vertiefung bestehender und der

Aufbau neuer Strukturen und Netzwerke im Landkreis. Wichtig ist ihr hierbei die vertrauensvolle Zusammenarbeit mit Städten und Gemeinden, Ämtern, Kreis- und Ortsseniorenräten, Arbeitsgemeinschaften (z.B. RAG, Forum Jugend usw.) Vereinen, Verbänden, Einrichtungen und anderen ehrenamtlich Tätigen. Auch die Anerkennung des ehrenamtlichen Engagements, die Schulung von Ehrenamtlichen und die Öffentlichkeitsarbeit sind Themenfelder, für die sie sich einsetzen will.

#### Weitere Informationen:

Birgit Stitz-Schad  
Landratsamt  
Hohenlohekreis  
Allee 17, 74653  
Künzelsau  
Tel.: (07940)  
18446



[Birgit.Schad@Hohenlohekreis.de](mailto:birgit.schad@hohenlohekreis.de)

JGallinat



## 4. Das neue AOK-Gesundheitsprogramm ist da!

Unter anderem mit vielfältigen AOK-Gesundheitsangeboten aus den Bereichen Bewegung, Ernährung und Entspannung für Frühling/ Sommer 2009. Alle Kurstermine sind in einem Heft zusammengefasst. Ergänzend dazu gibt es noch die Broschüre „AOK und Partner im Sport“, in der die Kooperationsangebote der Sportvereine, Lauf-, Walking-, Nordic Walking-Treffs sowie die Inline- und Radtreffs aufgeführt sind. AOK-Kunden können sich also wieder auf eine attraktive Auswahl freuen. Ganz neu sind beispielsweise die „Bring a friend“-Schnupperangebote, bei denen Freunde,

Verwandte oder Bekannte einer anderen Krankenkasse bei speziellen Kursen mitmachen können. Aber auch das Kochen mit Promiköchen sowie Power-Yoga sind weitere besondere Highlights. Die aktuelle Broschüre ist in allem AOK-KundenCentern erhältlich. Informationen gibt es auch im Internet unter [www.aok-bw.de/hnf](http://www.aok-bw.de/hnf) S. Rösch [Stefan.Roesch@BW.AOK.DE](mailto:Stefan.Roesch@BW.AOK.DE)



## 5. Hohenlohe bewegt sich – Kursprogramm der VHS Öhringen



### Lauftraining für Anfänger

Kurs Nr. P30005  
Dieser Kurs ist an jedermann gerichtet, der Interesse am Laufen hat

oder entdecken will. Ein Lauftraining für Anfänger mit Pulssteuerung, Technikkunde und Freude am Laufen. Wir wollen das Laufpensum immer weiter erhöhen, bis wir am Ende tatsächlich die zehn Kilometer bewältigen können.

Mittwochs, ab 01.04.09, 18:00 - 19:00 Uhr, 15 mal, Friedrichsruhe, Waldparkplatz Richtung Neuenstein

**Ramon Kämmler, Heilpraktiker und Sportwissenschaftler** Gebühr: 70,00 €

### Ein zielorientiertes Lauftraining für den Halbmarathon

Kurs Nr. P30007

Wer gesundheitlich durchgecheckt ist (Empfehlung: sportmedizinische Untersuchung) und sein Laufpensum weiter ausbauen möchte, ist in diesem Laufseminar der Vhs Öhringen für Ambitionierte genau richtig! Ziel ist die Teilnahme am Trollinger- (Halb-)Marathon.

Montags, ab 09.02.09, 18:30 - 20:00 Uhr, 12 mal, Hallenbad Öhringen, Parkplatz

[www.rag-hohenlohekreis.de](http://www.rag-hohenlohekreis.de)

### Uwe Richlik, Triathlet

Gebühr: 80,00 € **Kraulschwimmen**

Kurs Nr. P30016

Kein langweiliges Kacheln zählen, sondern mit viel Spaß und Abwechslung erarbeiten wir uns in diesem Kurs die Technik des Kraulschwimmens in seiner Grob- und Feinform. Dabei soll besonderer Wert auf die Ausbildung koordinativer Fähigkeiten gelegt werden. Voraussetzungen für den Kurs sind, dass Sie schwimmen können und sich gerne im und unter Wasser bewegen. Das Training findet in einer Kleingruppe statt. Da die gesamte Wasserfläche im Hallenbad zur Verfügung steht, sind optimale Trainingsbedingungen gewährleistet.

Bitte mitbringen: Schwimmbrille.

Dienstags, ab 03.03.09, 20:30 - 21:30 Uhr, 10 mal

Kleinschwimmhalle, Pestalozzistraße, Pfedelbach

### Ulrike Langer, Kursleiterin

„Schwimmen lernen“ (DSV)

Gebühr: 116,00 €, inkl. Eintritt für Hallenbad; Kurs durchgehend auch in den Ferien! K. Schwab

[Klaus.Schwab@oehringen.de](mailto:Klaus.Schwab@oehringen.de)



## 6. Stresseminar bei der Volkshochschule Künzelsau



Vhs Künzelsau

### Umgang mit Stress

Stress ist die unspezifische Antwort des Körpers auf äußere und innere Anforderungen, die als belastend empfunden werden, zu reagieren. Stress setzt an unterschiedlichen Ebenen an: auf neurobiologischer Ebene in Form von Angst oder Wut; auf neurophysiologischer Ebene durch die Ausschüttung von Hormonen; auf körperlicher Ebene durch die Aktivierung des Kreislaufs und auf zellulärer Ebene durch die Veränderung in den Zellreaktionen. Stressbewältigung kann unterschiedlich stattfinden, z.B. durch die Veränderung der Stressoren, durch kognitive Stressbewältigung sowie durch regenerative oder prophylaktische

Strategien. Der Referent wird in seinem Vortrag auf die vielfältigen Strategien eingehen. Am Nachmittag besteht die Möglichkeit unterschiedliche Entspannungsformen wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung nach Jakobson, oder Tai Chi zu erproben.

10 bis 12 Uhr Vortrag von Martin Schley

12.30 Uhr bis 13.30 Uhr Autogenes Training mit Nicole Creyaufmüller

13.45 Uhr bis 14.45 Uhr Progressive Muskelentspannung mit Nicole

Creyaufmüller und Tai Chi mit Barbara Gostmann

Samstag, 14.02.2009

10-15 Uhr, Hermann-Lenz-Haus, Gebühr: € 25

Bitte bei der vhs unter 07940/92190 anmelden.

D. Nepper [Dagmar.Nepper@vhskuen.de](mailto:Dagmar.Nepper@vhskuen.de)

## 7. Neues vom Mittendrin e.V.

**Die Planung für unser Mehrgenerationen-Wohnprojekt geht weiter.** Architekt, Statiker und voraussichtlicher Bauträger haben sich mit uns abgestimmt. In den nächsten Wochen werden exakte Preise kalkuliert. Für 6 von 12 – 13 Wohnungen gibt es bereits Käufer.

Unsere nächsten Vereinstreffen sind am 03.02. und am 03.03.2009 jeweils 19 Uhr im Kindergarten Rosenweg 2 in Öhringen. Themenschwerpunkte sind Planbesprechung und Öffentlichkeitsarbeit. Weitere Interessenten sind herzlich willkommen. Wer zuerst kommt hat noch die größere Auswahl unter den zu vergebenden Wohnungen. E.

Pfisterer [ernst.pfisterer@arcor.de](mailto:ernst.pfisterer@arcor.de)

## 8. Newsletter-Redaktion

### Liebe Leser,

Der letzte Newsletter im Jahre 2008 war fast 11 Seiten lang. In diesem Jahr mussten wir das Erscheinungsdatum verschieben, da zu wenig Beiträge gesendet wurden. Lag es daran, dass wir im Dezember nicht mehr erinnerten? In der Hoffnung auf Ihr reges Interesse weiterhin, hoffe ich schon jetzt auf viele

spannende Beiträge aus ihrem Arbeitsgebiet. Dankbar bin ich auch für Kritik, Lob und Anregungen. Redaktionsschluss für die Ausgabe 09-2 wird der **30.03.09** sein.

**Ein erfolgreiches und natürlich gesundes Jahr 2009** wünscht Ihnen

J. Gallinat

[joachim.gallinat@hohenlohekreis.de](mailto:joachim.gallinat@hohenlohekreis.de)

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 [miriam.koehnlein@hohenlohekreis.de](mailto:miriam.koehnlein@hohenlohekreis.de) mit dem Betreff „Newsletter abbestellen“. Die Redaktion und der Vorstand übernehmen für die namentlich gekennzeichneten Beiträge keine Haftung