



© SchwörerHaus KG

Veranstaltungsreihe „Gesundheit & mehr“

Gesundheitsförderung & Prävention im



PORT Gesundheitszentrum
Schwäbische Alb
Hohenstein

Oktober 2023 bis März 2024

umgesetzt von der Geschäftsstelle der Kommunalen Gesundheitskonferenz



Kommunale
Gesundheitskonferenz
Landkreis Reutlingen



LANDKREIS
REUTLINGEN

gefördert von der Robert Bosch Stiftung







Vorträge

06.10.2023	Weiter geht's mit dem Familienssen	3
22.11.2023	Welche Gesundheits-App passt zu mir?	3
06.12.2023	Schluckprobleme (Dysphagie) im Alter	4
17.01.2024	Sprachförderung und/oder Sprachtherapie	5
21.02.2024	Projektvorstellung: TRAUDE	5
06.03.2024	Medienkompetenz bei Kindern und Jugendlichen	6
20.03.2024	Die heilende Kraft der Hände	6

Vortrag fällt aus

Kursprogramm

Senioren und Digitalisierung	7
Wickel für Kinder – bewährte Hausmittel	8
KangaTrail – outdoor	8-9
Kanga Training – indoor	9
Yoga für Männer und Frauen	9-10
Online-Yoga	10



Vorträge

06.10.2023, 09:30 Uhr

Vortrag: Weiter geht's mit dem Familiessen

Referentin: Sabine Schwaigerer, Gesundheitsfachkraft für Kinder und Jugendliche, Gemeinde Hohenstein

Die Beikostzeit ist geschafft!

Wie sieht eigentlich eine ausgewogene Ernährung zwischen dem 1. und 3. Lebensjahr aus, was sind die offiziellen Empfehlungen und wie können Eltern ihre Kinder von Beginn an für neue Lebensmittel begeistern? Angesprochen sind alle Eltern mit Kindern ab Ende des 1. Lebensjahres.

22.11.2023, 19:00 Uhr

Vortrag: Welche Gesundheits-App passt zu mir?

Referentin: Barbara Boßler, Gesundheitsfachkraft für Erwachsene, Gemeinde Hohenstein

Gesundheits-Apps bieten viele Möglichkeiten: Sie können wichtige Werte messen oder an Termine erinnern, helfen bei der Fitness oder einer gesünderen Ernährung. Jedoch gibt es keine einheitlichen Qualitätskriterien für Gesundheits-Apps und zu deren Inhalt, Funktionen und dem Schutz Ihrer Daten. Welche Gesundheits-App ist sinnvoll, worauf muss ich bei der Auswahl der richtigen App achten, welche App passt zu mir und wie schaffe ich einen gesunden Umgang damit? Diese Fragen werden im Vortrag geklärt.

Außerdem wird geschaut und geübt, wie Sie passende und vertrauenswürdige Gesundheitsinformationen und -anwendungen finden.

Bitte bringen Sie Ihr Smartphone oder Tablet mit.



Vorträge

06.12.2023, 19:00 Uhr

Vortrag: Schluckprobleme (Dysphagie) im Alter
Referenten: Silke Kunz-Wernicke & Uwe Wernicke

Für gesunde Menschen ist das Schlucken genauso selbstverständlich wie das Atmen. Niemand denkt darüber nach und üblicherweise bereitet es auch keine Probleme. Mit zunehmendem Alter steigt jedoch das Risiko, an Dysphagie zu erkranken. Die Betroffenen haben Probleme, feste Nahrung und Flüssigkeiten zu sich zu nehmen. Teilweise sind die Schluckbeschwerden so erheblich, dass eine normale Ernährung unmöglich wird.

Wie Sie den Veränderungen im Alter beim Schlucken entgegenwirken können und wie man helfen kann, erklären Ihnen die Referenten anschaulich.



*Frohe Weihnachten und
ein gesundes Neues Jahr!*



Vorträge

17.01.2024, 19:00 Uhr

Vortrag: Sprachförderung und/oder Sprachtherapie – was ist was und worin unterscheidet es sich?

Referentin: Beatrice Vermeij-Böhm

Bei diesem Vortrag soll ein Überblick darüber gegeben werden, was unter Sprachförderung (z. B. im Kindergarten) zu verstehen ist und was der Unterschied zu Sprachtherapie ist. Darüber hinaus werden hilfreiche und alltagstaugliche Tipps zur Unterstützung der sprachlichen Entwicklung des Kindes gegeben. Angesprochen sind in erster Linie Eltern von Kleinkindern und Kindern im Kindergartenalter aber auch pädagogische Fachkräfte und Interessierte an dem Thema.

21.02.2024, 19:00 Uhr

Vortrag: TRAUDE – Projektvorstellung und Austausch

Referentin: Christa Herter-Dank, Diakonie Reutlingen

Menschen ab 60 Jahren aufwärts bilden eine Personengruppe, die schnell aus dem Blickwinkel gerät. Oft stellt die Nacherwerbsphase einen herausfordernden Lebensabschnitt dar, geprägt von Abschied und Neuorientierung. Sie haben Fragen zur finanziellen Absicherung, möglichen Antragsstellungen, zu „Papierkram“ oder wenn es um einen Arbeitsplatz oder einen Nebenjob zur Rente geht? Oder Sie möchten Ihre momentane Situation verändern, wissen aber nicht, wo anpacken? Informieren Sie sich über TRAUDE – ein Projekt für Menschen ab 60 Jahren, die den Wunsch nach mehr Lebensqualität haben.

Das Projekt **TRAUDE** wird gefördert über das Programm  **STÄRKUNG DER TEILHABE ÄLTERER MENSCHEN**, vom

 Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

und kofinanziert von der  Kofinanziert von der Europäischen Union



Vorträge

06.03.2024, 19:00 Uhr

Vortrag: Lebenskompetenz und Medienkompetenz

Referent: Dr. Till Reckert, Reutlingen **Vortrag fällt leider aus!**

Schrift-, Ton-, Bild- und Bewegtbildmedien präsentieren uns die Welt, beschleunigen und erweitern mitmenschliche Kommunikation und können seit der Digitalisierung menschliche Perspektiven auf die Welt simulieren. Sie machen Spaß, sind immer bequemer handhabbar und immer allgegenwärtiger geworden. Was machen sie mit Kindern und warum ist Medienkompetenz in ihrer Tiefe auf Medien angewandte Lebenskompetenz?

20.03.2024, 19:00 Uhr

Vortrag: Die heilende Kraft der Hände

Referent: Dr. Wieland Gauß, Reutlingen

Wenn wir uns stoßen, halten wir intuitiv die schmerzende Stelle. Etwas in uns scheint zu wissen: Unsere Hände sind in der Lage, die Lebenskraft zum Fließen zu bringen, um die Harmonie wiederherzustellen. Beeindruckende Heilerfolge auf körperlicher und seelischer Ebene sind durch das Handauflegen möglich, und dafür brauchen wir keine Hilfsmittel, keine besondere Begabung oder Einweihung.

In dem Vortrag werden die Grundlagen der Heilung und Genesung, sowie die Erkenntnisse über die Wirkung des Handauflegens leicht verständlich dargestellt. Sie erfahren etwas über die physiologischen Abläufe im Körper und was Sie zur Unterstützung Ihrer Selbstheilungskräfte tun können. Einen Schwerpunkt bildet in diesem Vortrag das Handauflegen in besonderen Situationen – bei Notfällen, Begleitung Schwerkranker, Kinder etc.



Kursprogramm

Das Smartphone: geschickter Helfer oder Böhmisches Dörfer?
Ein Angebot speziell für Ältere und Einsteiger
Kursleitung: Antonius van der Weert

jeweils
9:30 –
11:45 Uhr

In diesem 3-teiligen Kurs lernen Sie Ihr Smartphone besser kennen:

07.11.2023: Kurs 1: Einrichtung

Wie richten wir unser Smartphone ein?

Was bedeutet: WLAN, Bluetooth, Mobile Daten, Systemupdates, Cloud?

Der Referent leitet Sie an, Ihre Smartphones bedienerfreundlich und praktisch einzurichten und erklärt dabei, was Sie beachten sollten und weist auf Gefahren hin z.B. bei der Benutzung von mobilen Daten.

14.11.2023: Kurs 2: Welche Apps auf mein Smartphone sind sinnvoll?

Eine Einführung in Benutzung und Pflege der StandardApps.

Was leistet Ihre TelefonApp, MailApp, FotoApp, TelefonbuchApp?

21.11.2023: Kurs 3: Wie finde und installiere ich sinnvolle Apps?

Wie kann ich selbständig Apps finden und installieren? Verlieren Sie die Angst vor Systemmeldungen.

Wir werden eine Vielzahl an potentiell interessanten Apps vorstellen, sowie auf "mein Smartphone und meine Gesundheit" eingehen.

Was leistet mein Smartphone oder leisten auch Zusatzgeräte wie Smartwatch & Co, mich beim Erhalt meiner Gesundheit zu unterstützen?

Kosten: 42,00 €

Bitte vergessen Sie Ihr Smartphone und Ladegerät nicht.
Wenn Sie eine Passwortliste im Zusammenhang mit dem Smartphone haben, bitte diese auch mitbringen.
Die vierstellige PIN, die Sie beim Neustart eingeben müssen, sollten Sie ebenfalls parat haben.



Kursprogramm

Wickel für Kinder

Kursleitung: Nina Winheim

Termine (19:00 - 20:30 Uhr):

Mi, 11.10.2023

Mi, 25.10.2023

Kosten: Spendenbasis

Bewährte Hausmittel

Bei leichten Erkrankungen wie grippalen Infekten oder Bauchschmerzen können Wickel und Umschläge die Symptome lindern oder die medizinische Behandlung unterstützen. Allerdings können Wickel und Umschläge nur dann ihre Wirksamkeit entfalten, wenn sie richtig angewendet und einige grundsätzliche Hinweise beachtet werden.

KangaTrail 4/2023



Kursleitung: Anika Pfeleiderer

Termine (09:30 - 10:30 Uhr):

Di, 05.09.23

Di, 12.09.23

Di, 19.09.23

Di, 26.09.23

Di, 10.10.23

Di, 17.10.23

Di, 24.10.23

Di, 31.10.23

Kosten: 88,00 €

Einstieg in den Kurs jederzeit möglich!

KangaTrail 5/2023



Kursleitung: Anika Pfeleiderer

Termine (09:30 - 10:30 Uhr):

Di, 07.11.23

Di, 14.11.23

Di, 21.11.23

Di, 28.11.23

Di, 05.12.23

Di, 12.12.23

Kosten: 66,00 €

Einstieg in den Kurs jederzeit möglich!



Kursprogramm

KangaTrail 1/2024



Kursleitung: Anika Pfeleiderer

Termine (09:30 - 10:30 Uhr):

Di, 12.03.24

Di, 19.03.24

Di, 26.03.24

Di, 09.04.24

Di, 16.04.24

Di, 23.04.24

Di, 30.04.24

Di, 07.05.24

Kosten: 88,00 €

Einstieg in den Kurs jederzeit möglich!

KangaTraining (indoor)

Kursleitung: Anika Pfeleiderer

Termine (09:30 - 10:30 Uhr):

Di, 09.01.24

Di, 16.01.24

Di, 23.01.24

Di, 30.01.24

Di, 06.02.24

Di, 20.02.24

Di, 27.02.24

Di, 05.03.24

Kosten: 88,00 €

Einstieg in den Kurs jederzeit möglich!

Der KangaTraining-indoor-Kurs finden im Adler in Bernloch statt!

Yoga für Männer und Frauen – Kurs 5/2023

Kursleitung: Alexandra Schöpf

Termine (9:00 – 10:30 Uhr):

Di, 14.11.23

Di, 21.11.23

Di, 28.11.23

Di, 05.12.23

Di, 12.12.23

Kosten: 70,00 €

Dorfgemeinschaftshaus Oberstetten



Kursprogramm

Yoga für Männer und Frauen – Kurs 1/2024

Kursleitung: Alexandra Schöpf

Termine (9:00 – 10:30 Uhr):

Di, 09.01.24

Di, 16.01.24

Di, 23.01.24

Di, 30.01.24

Di, 06.02.24

Di, 27.02.24

Di, 05.03.24

Di, 12.03.24

Di, 19.03.24

Di, 09.04.24

Kosten: 140,00 €

**Dorfgemeinschaftshaus
Oberstetten**

Online Yoga – Kurs 5/2023

Kursleitung: Alexandra Schöpf

Termine (19:00 – 20:30 Uhr):

Mi, 25.10.23

Mi, 08.11.23

Mi, 15.11.23

Mi, 22.11.23

Mi, 29.11.23

Kosten: 65,00 €

Online Yoga – Kurs 1/2024

Kursleitung: Alexandra Schöpf

Termine (19:00 – 20:30 Uhr):

Mi, 10.01.24

Mi, 17.01.24

Mi, 24.01.24

Mi, 31.01.24

Mi, 28.02.24

Kosten: 65,00 €

Online Yoga – Kurs 2/2024

Kursleitung: Alexandra Schöpf

Termine (19:00 – 20:30 Uhr):

Mi, 13.03.24

Mi, 20.03.24

Mi, 10.04.24

Mi, 17.04.24

Mi, 24.04.24

Kosten: 65,00 €



© SchwörerHaus KG



Die Gesundheitsförderung ist für Sie da!

**Aus organisatorischen Gründen bitten wir um
Anmeldungen zu Vorträgen und Kursen.**

Anmeldungen und Infos zu diesen Veranstaltungen sind per E-Mail
unter **gesundheitsplanung@kreis-reutlingen.de** möglich.

Telefonisch erreichen Sie uns unter **07387 9841461**.

Informieren Sie sich auch auf unserer Homepage:

<https://www.gesundheitszentrum-hohenstein.de>

Ihre Daten werden ausschließlich zur Veranstaltungsorganisation gespeichert
und anschließend gelöscht. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht.

Vorträge: Eintritt frei | Kurse: gegen Gebühr

Sollten Ihre finanziellen Mittel für eine Kursteilnahme
nicht ausreichen, wenden Sie sich gerne an uns.



PORT Gesundheitszentrum Schwäbische Alb
Finkenweg 6 - 72531 Hohenstein-Bernloch

