



Veranstaltungsreihe „Gesundheit & mehr“

Gesundheitsförderung & Prävention im



PORT Gesundheitszentrum
Schwäbische Alb
Hohenstein

April 2024 bis September 2024

Umgesetzt von der Geschäftsstelle der Kommunalen Gesundheitskonferenz



Kommunale
Gesundheitskonferenz
Landkreis Reutlingen



LANDKREIS
REUTLINGEN

Gefördert vom



**Bosch Health
Campus**

der Robert Bosch Stiftung





Vorträge

26.04.2024	„Hilfe, mein Kind trotz“	3
15.05.2024	Inneren Frieden finden	3
05.06.2024	Angehörige pflegen – was nun?	4
18.09.2024	Demenz und Schlaf	5
24.09.2024	Notfälle im Kindesalter	5

Kursprogramm

Aktionstag Gesundheitswanderweg Hohenstein	6
Wickel für Kinder – bewährte Hausmittel	6
Treffen für pflegende Angehörige im PORT Gesundheitszentrum	7
Healing Qi Gong	8
KangaTrail – outdoor	9
Yoga für Männer und Frauen	10
Online-Yoga	10



Vorträge

26.04.2024, 10:00 Uhr

Vortrag: „Hilfe, mein Kind trotzt!“

Referentin: Sabine Schwaigerer,

Gesundheitsfachkraft für Kinder und Jugendliche



Diese Situation kennen alle Eltern.

Was bedeutet eigentlich Trotz und warum ist diese Autonomiephase so wichtig für die Entwicklung des Kindes?

Bitte Anmeldung bis: 22.04.2024

Die Teilnehmer*innenzahl ist begrenzt.

Den Zugangslink erhalten Sie bei Anmeldung unter:

E-Mail: gesundheitsplanung@kreis-reutlingen.de | Telefon: 07387 984 1461

15.05.2024, 19:00 Uhr

Vortrag: Inneren Frieden finden

Referent: Roland Rausch

Der Vortrag befasst sich unter anderem mit dem Menschsein, den (unbewussten) Ursachen und Zuständen der inneren Unruhe und dem Druck, dem wir oft ausgesetzt sind. Herr Rausch erklärt, wie Prägungen, die wir alle haben, entstehen und wie man neue Prägungen für ein friedvolles Leben schafft.

Dabei werden die elektromagnetische Wirkung des Herzfeldes sowie kognitive Funktionen des Gehirns betrachtet und praktische Anregungen und Methoden für akute Situationen (wie Angstzustände, Panik, Zorn, etc.) aufgezeigt. Ziel ist es, zu erkennen, wie innerer Frieden äußeren Frieden erschaffen kann.



Vorträge

05.06.2024, 19:00 Uhr

Vortrag: Angehörige pflegen – was nun?

Referentinnen:

Barbara Boßler, Gesundheitsfachkraft für Erwachsene

Petra Pasquazzo, Pflegeberaterin im Pflegestützpunkt Münsingen

Plötzlich oder schleichend können sich Menschen in der Rolle des pflegenden Angehörigen finden. Das bedeutet nicht nur für die zu pflegende Person eine Veränderung im Leben, sondern auch für die Menschen, die für sie sorgen.

Es ist sinnvoll, sich rechtzeitig mit dieser Situation auseinanderzusetzen und durch individuell geplante Finanzierungs- und Versorgungsmöglichkeiten Herausforderungen frühzeitig zu begegnen und so Krisen vorzubeugen.

Um eine stabile Familiensituation zu schaffen oder zu erhalten ist es wichtig auch die eigene Selbstsorge im Blick zu behalten. Dazu gehören die eigene Gesundheitsorge, die individuelle Einrichtung von Freiräumen sowie eine passende Unterstützung bei der Gestaltung der Pflegesituation.



Vorträge

18.09.2024, 19:00 Uhr

Vortrag: Demenz und Schlaf
Referentin: Annette Schuberth,
DRK-Fachstelle Demenz

Guter Schlaf ist als Regeneration für alle Menschen wichtig. Ein Vortrag zu Besonderheiten im Schlafverhalten, Auffälligkeiten und Wegen zu gesundem Schlaf mit besonderem Augenmerk auf an Demenz erkrankte Menschen.

24.09.2024, 19:00 Uhr

Vortrag: Notfälle im Kindesalter
Referent: Dr. med. Wilfried Henes,
Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin

Notfälle im Kindesalter sind gar nicht so selten. Der Vortrag bietet allen interessierten Eltern und Großeltern die Möglichkeit, sich zu den häufigsten Notfällen zu informieren, um im Fall der Fälle das Richtige zu tun.

Das Leben ist aufregend und Kinder wollen die Welt entdecken! Kleinere Blessuren und Verletzungen sind im Leben eines Kindes unvermeidbar.



Kursprogramm



Aktionstag Gesundheitswanderweg – Lust auf eine Wanderung der besonderen Art?

So, 12.05.2024, 14:00 – 17:00 Uhr

Der Gesundheitswanderweg wurde aus dem „Arbeitskreis Gesunde Gemeinde“ entwickelt und dient allen Interessierten zu einer Wanderung der besonderen Art. Ziel ist es, mit allen Sinnen Landschaft, Fauna, Flora, Wegbeschaffenheiten und Ausblicke wahrzunehmen. Begehen Sie den Rundweg bewusst und mit Respekt vor der wunderbaren Natur unserer Umgebung. Er bietet vielfältige Landschaftsformen und Stationen zum Innehalten und Rasten, lädt zu körperlichen Angeboten unterschiedlichster Art ein und stellt vertiefende Informationen für Interessierte bereit.

Wickel für Kinder – Bewährte Hausmittel

Kursleitung: Nina Winheim

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

Mi, 25.09.2024

Kosten: Spendenbasis

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



Kursprogramm

Treffen für pflegende Angehörige im PORT-Gesundheitszentrum

Mi, 15.05.2024

Mi, 10.07.2024

Mi, 11.09.2024

Mi, 13.11.2024

Jeweils von 14:00 – 15:30 Uhr.

Die Teilnahme ist kostenlos.

Eingeladen sind alle pflegenden Angehörigen, die sich zu ihrer Rolle als pflegende Angehörige austauschen wollen und Fragen zum Thema haben. Der Austausch ist auch ein Teil der Selbstsorge und kann zur Entlastung dienen.

Das Treffen besteht aus dem Austausch pflegender Angehöriger sowie der Vorstellung von Themen, die pflegende Angehörige betreffen. Das sind Themen wie beispielsweise Selbstsorge, Vereinbarkeit von Beruf und Pflege, Organisation und Netzwerke des Alltags sowie Krisensituationen.

Bei Fragen steht Ihnen die Gesundheitsfachkraft für Erwachsene zur Verfügung:

barbara.bossler@gesundheitszentrum-hohenstein.de | 0152 35707716



Kursprogramm

Healing Qi Gong 1/2024

Kursleitung: Alexandra Schöpf

Termine (15:45 – 16:45 Uhr):

Fr, 07.06.24

Fr, 21.06.24

Fr, 05.07.24

Fr, 12.07.24

Kosten: 72,00 €

Dorfgemeinschaftshaus Bernloch

Healing Qi Gong 2/2024

Kursleitung: Alexandra Schöpf

Termine (15:45 – 16:45 Uhr):

Fr, 13.09.24

Fr, 20.09.24

Fr, 27.09.24

Fr, 11.10.24

Fr, 18.10.24

Fr, 25.10.24

Fr, 08.11.24

Fr, 15.11.24

Kosten: 144,00 €

Dorfgemeinschaftshaus Bernloch

Healing Qi Gong ist eine der drei Formen des medizinischen Qi Gongs. Es wird hauptsächlich im Sitzen ausgeführt und kann sowohl in Präsenz, als auch in einem Online-Kurs erlernt werden.

Healing Qi Gong hat eine große Wirkung und kann unterstützen bei:

- Haut- und Lungenproblemen
- Leber- und Nierenproblemen
- seelischen Verletzungen
- Unterleibsproblemen
- ...

Online-Kurse
auf Anfrage!

Für weitere Informationen oder bei Fragen melden Sie sich bitte bei der Kursleiterin Alexandra Schöpf:

0162 1708530 | alexschoepf@gmx.de



Kursprogramm

KangaTrail 1/2024



Kursleitung: Anika Pfeleiderer

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

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

Di, 14.05.24

Kosten: 88,00 €

Einstieg in den Kurs jederzeit möglich!

KangaTrail 2/2024



Kursleitung: Anika Pfeleiderer

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

Di, 04.06.24

Di, 11.06.24

Di, 18.06.24

Di, 25.06.24

Di, 02.07.24

Di, 09.07.24

Di, 16.07.24

Di, 23.07.24

Di, 30.07.24

Kosten: 99,00 €

Einstieg in den Kurs jederzeit möglich!

Yoga für Männer und Frauen – Kurs 1/2024

Kursleitung: Alexandra Schöpf

Termine (9:00 – 10:30 Uhr):

Di, 30.04.24

Di, 07.05.24

Di, 14.05.24

Di, 04.06.24

Di, 11.06.24

Kosten: 75,00 €

Dorfgemeinschaftshaus Oberstetten



Kursprogramm

Yoga für Männer und Frauen – Kurs 2/2024

Kursleitung: Alexandra Schöpf

Termine (9:00 – 10:30 Uhr):

Di, 18.06.24

Di, 25.06.24

Di, 02.07.24

Di, 09.07.24

Di, 16.07.24

Kosten: 75,00 €

**Dorfgemeinschaftshaus
Oberstetten**

Yoga für Männer und Frauen – Kurs 3/2024

Kursleitung: Alexandra Schöpf

Termine (09:00 – 10:30 Uhr):

Di, 10.09.24

Di, 17.09.24

Di, 24.09.24

Di, 01.10.24

Di, 08.10.24

Kosten: 75,00 €

**Dorfgemeinschaftshaus
Oberstetten**

Online Yoga – Kurs 1/2024

Kursleitung: Alexandra Schöpf

Termine (19:00 – 20:30 Uhr):

Mi, 10.04.24

Mi, 17.04.24

Mi, 08.05.24

Mi, 15.05.24

Mi, 05.06.24

Kosten: 75,00 €



Online Yoga – Kurs 2/2024

Kursleitung: Alexandra Schöpf

Termine (19:00 – 20:30 Uhr):

Mi, 12.06.24

Mi, 19.06.24

Mi, 26.06.24

Mi, 03.07.24

Mi, 10.07.24

Kosten: 75,00 €





© SchwörerHaus KG



Die Gesundheitsförderung ist für Sie da!

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

Anmeldungen zu den 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

