



Rundbrief Gesundheitsförderung

Ausgabe Herbst 2025

Liebe Leserin, lieber Leser,

mit der Herbstausgabe des Rundbriefs erhalten Sie wie gewohnt zahlreiche Informationen, wie Gesundheit gefördert und erhalten werden kann. Sei es bei neuen Projekten des Präventionsnetzwerks Ortenaukreis, der „Herzenssache“ für Begegnung und Austausch, um Einsamkeit zu begegnen oder der breit angelegten Aktion der Kommunalen Gesundheitskonferenz „Nicht jeder Fall ist ein Notfall“ - vielleicht haben Sie bereits eines der Plakate gesehen.

Geben Sie diese Ausgabe gerne weiter, damit der Brief die Runde machen kann. Ich wünsche Ihnen eine schöne Herbstzeit, bleiben Sie gesund.

Herzliche Grüße

Moritz Schulz

Inhalt:

Präventionsnetzwerk Ortenaukreis	1
Selbsthilfe	3
Gesund älter werden	3
Kommunale Gesundheitskonferenz	5
Kooperationspartner/innen	6
Volkshochschulen	9

Nicht lost, sondern gemeinsam stark!
Ein Projekt zur Förderung der seelischen Gesundheit von Jugendlichen im Ortenaukreis

Am 1. September 2025 startete im Ortenaukreis ein vierjähriges Projekt zur Stärkung der seelischen Gesundheit von Jugendlichen. Das Präventionsnetzwerk Ortenaukreis (PNO) erhält hierfür eine Förderung der Stiftung für gesundheitliche Prävention Baden-Württemberg. Im Mittelpunkt stehen Jugendliche zwischen 10 und 18 Jahren, die im ländlichen Raum aufwachsen und daher nur eingeschränkten Zugang zu gesundheitsfördernden Angeboten haben. Besonders nach den Belastungen der Corona-Pandemie soll ihre Gesundheitskompetenz gezielt gestärkt werden.



Für die Umsetzung arbeitet das PNO eng mit Einrichtungen der offenen Kinder- und Jugendarbeit, Schulen, Fachstellen der Kinder- und Jugendpsychiatrie sowie weiteren Partnern zusammen. Gemeinsam werden Maßnahmen entwickelt, die Jugendlichen Teilhabe ermöglichen und nachhaltig wirken – auch über die Projektlaufzeit hinaus. Im Vordergrund stehen dabei der Aufbau tragfähiger Strukturen, die Stärkung der Bekanntheit vorhandener Unterstützungsangebote, das Empowerment der Jugendlichen sowie die Sensibilisierung für das Thema seelische Gesundheit.

Mit diesem Projekt möchten wir die Teilhabechancen junger Menschen im Ortenaukreis verbessern und gemeinsam mit unseren Netzwerkpartnerinnen und -partnern dazu beitragen, dass Jugendliche seelisch gestärkt aufwachsen.



Bedarfsorientierte Fortbildung: Klimaanpassung und Klimaschutz

Das Präventionsnetzwerk Ortenaukreis (PNO) bietet eine neue Bedarfsorientierte Fortbildung zum Thema **Klimaanpassung und Klimaschutz** an. Ziel ist es, pädagogischen Fach- und Lehrkräfte praxisnahe Strategien und Werkzeuge zur Verfügung zu stellen, um diese Themen in Krippen, Kitas, Grundschulen, SBBZs, Horten angemessen und nachhaltig umzusetzen.



Präventions
Netzwerk
Ortenaukreis

Im Rahmen der Fortbildung erhalten Kitas, Grundschulen, SBBZs sowie ggf. Horte zusätzlich eine **Theateraufführung der Freiburger Puppenbühne: Kasper und Bello retten den Wald** (Dauer ca. 45 Minuten). Das Stück vermittelt kindgerecht und anschaulich die Bedeutung von Natur- und Klimaschutz.



© iStock.com/Elena Vafina

Jugendliche sind ebenfalls stark von der Klimakrise betroffen. Diese kann bei ihnen Sorgen und Ängste hervorrufen, die ihre seelische Gesundheit beeinträchtigen. Um Lehrkräfte im Umgang mit diesen Herausforderungen zu unterstützen, bietet das PNO für Sekundarstufen eine gesonderte Bedarfsorientierte Fortbildung an. Dabei werden praxisnahe Methoden vermittelt, wie Jugendliche konstruktiv mit Klimathemen umgehen, Resilienz entwickeln und gleichzeitig aktiv in Klimaschutz eingebunden werden können. Ziel ist es, sowohl die seelische Gesundheit zu stärken als auch Handlungsspielräume aufzuzeigen. Die Fortbildung richtet sich an Lehr- und Fachkräfte der Sekundarstufen. Die Inhalte werden individuell auf die jeweilige Einrichtung abgestimmt. Die Teilnahme ist kostenfrei, die Finanzierung erfolgt durch die AOK.

Rahmenbedingungen:

- Dauer: 4 Stunden (halbtägig), 8 Stunden (ganztägig) oder 16 Stunden (über zwei Tage)
- Format: Präsenzveranstaltung
- Ergänzend finden Nachhaltigkeitsgespräche statt, um die langfristige Wirkung zu sichern.

Weitere Informationen finden Sie unter folgendem Link:

https://www.pno-ortenau.de/index.php?object=tx_2_5&ModID=7&FID=2565.4062.1&direct=1

Bei Interesse wenden Sie sich gerne an pno@ortenaukreis.de

Pilotprojekt "Gesund aufwachsen in Gengenbach"

Die Fundraisingkampagne des Pilotprojekts „**Gesund aufwachsen in Gengenbach**“ ist nach zehn Monaten erfolgreich abgeschlossen: Durch finanzielle Unterstützung lokaler Unternehmen, privater Spender und die Kooperation mit der AOK Südlicher Oberrhein konnten seit Projektstart im Oktober 2024 über 11.000 Euro gesammelt werden. Mit den eingegangenen Spenden kann das Präventionsnetzwerk Ortenaukreis (PNO) nun Maßnahmen für die Gengenbacher Kitas und Schulen umsetzen.

Erstmals wurde durch das Landratsamt Ortenaukreis gezielt Fundraising eingesetzt, um zusätzliche Mittel über die klassische Förderung hinaus zu mobilisieren. Ziel war es, Angebote zu ermöglichen, die andernfalls nicht finanzierbar gewesen wären. Die Stadt Gengenbach wurde als Pilotstandort ausgewählt, da aus den Einrichtungen in Gengenbach vermehrt Anfragen an das PNO herangetragen wurden. Zu den Unterstützern zählen neben privaten Kleinspenden auch Unternehmen aus Gengenbach sowie die AOK Südlicher Oberrhein, die das Projekt im Rahmen einer Kooperation mit dem PNO begleitet hat.

Was mit den Spenden geschieht: Anfang Juni fand bereits eine Bedarfsanalyse in Krippen, Kitas und Schulen statt, um konkrete Herausforderungen der Einrichtungen zu identifizieren. Auf Grundlage der Ergebnisse wird im November eine Kick-off-Veranstaltung für Fach- und Lehrkräfte organisiert, die über das Projekt informiert und Impulse für die Weiterentwicklung der Einrichtungen gibt. Im Anschluss erhalten die Einrichtungen in Gengenbach In-House Fortbildungen, die durch eine Abschlussveranstaltung mit Möglichkeiten zur Reflexion und Vernetzung ergänzt werden.

„*Unser Ziel war es, Bildungseinrichtungen konkret zu unterstützen und nachhaltige Strukturen für Gesundheitsförderung zu schaffen*“, erklärt Heiko Faller, Sozialdezernent des Landratsamtes Ortenaukreis. „*Das ist gelungen – auch wenn noch viel Potenzial besteht, diesen Weg weiterzugehen.*“

Mit dem Ende des Fundraisings beginnt die Umsetzung des PNO in den Einrichtungen. Mit dem Projektabschluss sollen die gewonnenen Erkenntnisse und Strukturen helfen, auch an anderen Orten kommunale Entwicklungsprozesse zur Gesundheitsförderung umzusetzen.

Die Pressemitteilung auf der Webseite des Ortenaukreises können Sie einsehen unter:
[Pressemitteilung Projekt Gengenbach](#)

Infostände in der Offenburger Innenstadt zum Tag der Selbsthilfe am 16. September



Am 16.09.2025 fand der nationale Tag der Selbsthilfe statt. Die Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen nutzte dies, um, gemeinsam mit neun Selbsthilfegruppen während dem Offenburger Markt auf das Thema Selbsthilfe aufmerksam zu machen. Dabei entstanden viele gute Gespräche und ein reger Informationsaustausch. Abends fand für alle Selbsthilfeaktivisten eine kostenlose Filmvorführung im Forum Kino Offenburg sowie im Kinocenter Haslach statt, als Anerkennung der ehrenamtlichen Tätigkeiten in den Gruppen.

Selbsthilfegruppen bieten viele Vorteile:

- Erfahrungsaustausch mit anderen in ähnlichen Situationen
- Gefühle des Verstandenwerdens und des Nicht-alleine-Seins, mehr Verständnis durch ähnliche Lebenslage
- Erwerb neuer Informationen und Bewältigungsstrategien: neue Wege, mit dem Problem besser umzugehen – von praktischen Tipps über Infos zu neuen Therapieansätzen bis hin zur emotionalen Bewältigung
- Erleben von Selbstwirksamkeit: Man erlebt sich der Situation weniger ausgeliefert
- Verbesserung der Selbstakzeptanz, stärken des Selbstbewusstseins und der sozialen Kompetenzen
- Aufbau neuer sozialer Kontakte, ggf. sogar Freundschaften

Neuigkeiten bei Selbsthilfegruppen

Folgende Selbsthilfegruppen sind aktuell in der Planung/Gründung:

- ◆ „Trauer-GEH-Sprache“
- ◆ Borderline
- ◆ Depression & Ängste Lahr U30
- ◆ Depression Offenburg
- ◆ Einsamkeit
- ◆ Betroffene narzisstischer / toxischer Beziehungen



Elisa Weber beim Tag der Selbsthilfe

Weitere Informationen erhalten Sie bei uns in der Kontaktstelle: 0781 805 97 71
selbsthilfe@ortenaukreis.de
www.selbsthilfe-ortenau.de

Männergesundheit im Fokus

Freitag, 06. Februar 2026 | 15:00 – 18:30 Uhr
 im Landratsamt Ortenaukreis, Großer Sitzungssaal in Offenburg

Männer gelten oft als stark, unerschütterlich und belastbar – doch die Realität ist komplexer. Immer mehr Studien zeigen: Männer setzen sich aktiv mit ihrer körperlichen und psychischen Gesundheit auseinander. Gleichzeitig halten sich viele Mythen hartnäckig: Vorsorge sei erst im Alter wichtig oder psychische Gesundheit betreffe „echte Kerle“ nicht. Unsere Veranstaltung „*Männergesundheit im Fokus*“ möchte diese Vorurteile hinterfragen, aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse vorstellen und praxisnahe Wege aufzeigen, wie Männer heute gesund bleiben und in die „Verlängerung“ starten können – ob im Beruf, im Alltag oder in der Rente.

- **Fachvorträge auf Augenhöhe:** Prof. Dr. Martin Dinges zeigt, warum die Geschichte von Männlichkeit und Gesundheit viel differenzierter ist, als wir denken – und wie Männer heute offener mit Vorsorge und Hilfsangeboten umgehen. Prof. Dr. Gunter Neubauer räumt mit Mythen rund um Vorsorgeuntersuchungen auf und erklärt, warum Prävention mehr ist als ein kurzer Arztbesuch. Soziale Kontakte, Bewegung und psychische Stabilität spielen eine genauso große Rolle.
- **Diskussion und Austausch:** Nach jedem Vortrag bleibt Zeit für Fragen und lebendige Diskussionen.
- **Persönliche Begegnungen:** Bei Kaffee und Kuchen sowie in den Pausen können Sie Erfahrungen teilen, Kontakte knüpfen und neue Impulse für Ihr eigenes Leben mitnehmen.

Männer, fit für die Verlängerung?

Mit gesundem Körper und Kopf im Spiel bleiben

Teilnahme & Anmeldung:

Eingeladen sind Männer jeden Alters aus dem Ortenaukreis.
 Die Teilnahme ist kostenfrei.

E-Mail: marco.schwind@ortenaukreis.de
 Telefon: 0781 805 94 57

Weitere Infos und Anmeldung auf
www.ortenau-engagiert.de

Herzessache – Raum für Herzangelegenheiten im Alter

Das Landratsamt Ortenaukreis initiiert ein Austauschtreffen für Seniorinnen und Senioren im Quartier.

Gemeinschaft stärken, Erinnerungen teilen, Begegnung ermöglichen.

Einsamkeit im Alter nimmt laut aktuellen Studien stetig zu: Rund 19 % der Menschen über 65 fühlen sich einsam, bei Frauen über 80 sind es sogar 29 Prozent. Das kann die Gesundheit von Körper und Seele spürbar beeinträchtigen. Ein neues Austauschformat möchte dieser Entwicklung entgegenreten: Begegnungen werden ermöglicht und die Gemeinschaft gestärkt.

Mit der Veranstaltungsreihe *Herzessache* lädt das Landratsamt Ortenaukreis, Fachgebiet „Gesund älter werden“, Seniorinnen und Senioren zu einem besonderen Austausch ein. In Zusammenarbeit mit der Offenburger Hausarztpraxis Geiger & Schäfer sowie dem Paul-Gerhardt-Werk e.V. werden an sechs Terminen persönliche und verbindende Themen in den Mittelpunkt gestellt.

In einer vertrauensvollen Atmosphäre sprechen die Teilnehmenden über ihre ganz persönlichen "Herzenthemen" – sei es das Lieblingsmusikstück, eine berührende Geschichte aus dem Leben oder ein Duft, der Erinnerungen weckt. Ziel der *Herzessache* ist es, persönliche Gespräche zu ermöglichen und langfristig die Gemeinschaft im Quartier zu fördern.

Herzessache startet mit einer Gruppe in der Offenburger Innenstadt und einer weiteren Gruppe im Ortsteil Bohlsbach. Der erste Termin in Kooperation mit der Hausarztpraxis Geiger & Schäfer fand am Mittwoch, dem 17. September 2025 von 15:00 bis 16:30 Uhr im Gesundheitszentrum Offenburg statt. Die Kooperation mit dem Paul-Gerhardt-Werk startete am Freitag, dem 19. September 2025, von 10:00 bis 11:30 Uhr im Dietrich-Bonhoeffer-Haus. Weitere Termine folgen in den darauffolgenden Wochen.

„Gerade im Alter ist es von großem Wert, Gemeinschaft zu erleben und sich als Teil eines Ganzen zu fühlen“, betont Marco Schwind, Projektkoordinator mit dem Schwerpunkt Gesund älter werden. Herzessache schaffe nicht nur Raum für Gespräche sondern für echte Anteilnahme. Der Austausch untereinander bietet einen großen Mehrwert, wie Schwind ergänzt: „Wenn Seniorinnen und Senioren ihre Erfahrungen, Erinnerungen und Perspektiven teilen, entsteht eine tiefe gegenseitige Wertschätzung – das stärkt nicht nur das individuelle Wohlbefinden, sondern das gesamte Miteinander.“



Digitale Gesundheitsbotschafter und Gesundheitsbotschafterinnen

Fachbereich Gesundheitsförderung des Landratsamtes schult weiter

Viele ältere Menschen tun sich mit der zunehmenden Digitalisierung, die auch das Gesundheitswesen betrifft, schwer. In den letzten Jahren wurden im Rahmen des Landesprojekts „gesund und digital@Ländlicher Raum“ durch das Landratsamt Ortenaukreis in Kooperation mit der Landesanstalt für Kommunikation und dem Landesmedienzentrum Baden-Württemberg sowie den Volkshochschulen digitale Gesundheitsbotschafter und Gesundheitsbotschafterinnen geschult. Diese unterstützen ältere Menschen bei der Nutzung von digitalen Gesundheitsinformationen, insbesondere auch zu Themen der Prävention. Die genannten Multiplikatoren sind sowohl Fachkräfte als auch Ehrenamtliche, welche die Inhalte aus den Schulungen bei ihrer Tätigkeit in ihren eigenen Einrichtungen und Netzwerken nutzen.



Die Kooperation bei den Schulungen wurde Ende 2024 durch das Land beendet. Es wird im Ortenaukreis jedoch weiterhin ein Bedarf darin gesehen, ältere Menschen dabei zu unterstützen, Gesundheitsinformationen in den digitalen Medien zu finden und damit umzugehen. Deshalb wird der Fachbereich Gesundheitsförderung des Landratsamtes unabhängig vom endenden Landesprojekt weiterhin von sich aus Schulungen für digitale Gesundheitsbotschafter und Gesundheitsbotschafterinnen anbieten. Auf Wunsch werden auch zeitlich etwas reduzierte Fortbildungen zu Gesundheitsthemen im Internet für digitale Helfer und Helferinnen angeboten. Unterstützt wird der Fachbereich Gesundheitsförderung hierbei vom Netzwerk der Senior-Internet-Initiativen Baden-Württemberg e.V..

Da sich auf Grund der Ausschreibung der früheren Schulungen eine Warteliste von Interessenten ergeben hat, werden zunächst diese Personen beim Schulungsangebot berücksichtigt.

Weitere Informationen:

Landratsamt Ortenaukreis, Fachbereich Gesundheitsförderung „Gesund älter werden“
Dr. Anke Pilatscheck-Huber, Tel. 0781 805 97 72
anke.pilatscheck@ortenaukreis.de

Sechste Plenumsveranstaltung der KGK am 03. Juli 2025

Am 03. Juli 2025 fand die **sechste Plenumsveranstaltung** der KGK statt. Die fünf Arbeitsgruppen (AGs) der KGK stellten ihre vielfältigen Ergebnisse u.a. zur Stärkung der sektorenübergreifenden Versorgung, Nachwuchsgewinnung im Gesundheitswesen, Förderung der seelischen Gesundheit, Förderung der Gesundheitskompetenz sowie Klimawandel und Gesundheit vor.



Dezernent Reinhard Kirr (links) begrüßte zahlreiche Referentinnen und Referenten beim Plenum.

Ein zentrales Thema der diesjährigen Veranstaltung war zudem die Notfallversorgung im Ortenaukreis: In einer Podiumsdiskussion wurde die zunehmend angespannte Lage in den Notaufnahmen und im Rettungsdienst im Ortenaukreis geschildert. Die Ursachen: Ein komplexes Zusammenspiel aus strukturellen Defiziten, Lücken in der Versorgung und eine oftmals unzureichende Gesundheitskompetenz der Bevölkerung.

Anschließend präsentierten die zuständigen AGs ihre entsprechenden Handlungsempfehlungen.

Ist-Stand der aktuell laufenden Projekte zur Gesundheitsversorgung im Ortenaukreis

Förderung der Gesundheitskompetenz der Bevölkerung im Bereich Zugang zur medizinischen Notfallversorgung

Das Projekt greift die im Plenum diskutierten Herausforderungen direkt auf: Die Notfallversorgung in Deutschland steht unter Druck – auch im Ortenaukreis. Notaufnahmen sind überlastet, Wartezeiten verlängern sich und das medizinische Personal ist stark gefordert. Doch nicht jeder Fall ist ein echter Notfall. Immer mehr Menschen suchen die Notaufnahme auf, auch bei weniger schweren gesundheitlichen Beschwerden – oft aus Unsicherheit darüber, an wen sie sich wenden können.

Um dieser Entwicklung entgegenzuwirken, wurde die KGK im Oktober 2023 vom Sozialausschuss beauftragt, ein umfassendes Konzept zur Förderung der Gesundheitskompetenz im Bereich der Notfallversorgung zu entwickeln. Die Arbeitsgruppen „Sektoren-übergreifende Versorgung“ und „Förderung der Gesundheitskompetenz“ haben hierfür gemeinsam Handlungsempfehlungen erarbeitet, die über die reine Gesundheitskompetenzförderung hinausgehen: Sie umfassen auch Vorschläge zur strukturellen Weiterentwicklung des Gesundheitswesens. Die Ergebnisse werden im November 2025 im Sozialausschuss des Ortenaukreises vorgestellt.

Kernstück des Konzeptes ist eine Mehr-Ebenen-Kampagne, die bereits teilweise umgesetzt wurde. Unter dem Motto „Nicht jeder Fall ist ein Notfall“ soll die Bevölkerung sensibilisiert und zum reflektierten Umgang mit medizinischen Notfällen angeregt werden. Mit plakativen Motiven, Postkarten, Pressemitteilungen, Beiträgen in Social Media sowie der eigens eingerichteten Website www.wohinimnotfall.de wird auf alternative Anlaufstellen wie die Haus- und Kinderärzteschaft oder die Rufnummer 116117 aufmerksam gemacht.

Die Kampagne richtet sich bewusst auch an jüngere Zielgruppen: Ein begleitender Instagram-Account des Gesundheitsamtes (www.instagram.com/gesundheitsportal.ortenau) bietet regelmäßig verständlich aufbereitete Gesundheitsinformationen, Tipps und Hinweise aus der Region. Alle Informationen sind eingebettet in das neue Gesundheitsportal Ortenau – eine zentrale Anlaufstelle im Netz, die unter www.ortenaukreis.de/Gesundheitsportal erreichbar ist. Es bietet nicht nur Informationen zur Kampagne, sondern dient auch als digitaler Lotse durch das regionale Gesundheitssystem.

Notfallsystem entlasten.
Richtig wählen.

NICHT JEDER FALL IST EIN NOTFALL!

Sophie (21), hat Kopfschmerzen nach der Party.

Hausarzt
116 117
wohin-im-notfall.de

ALLE INFOS HIER: [QR Code]

Kampagne „Nicht jeder Fall ist ein Notfall“

Fortsetzung: Sechste Plenumsveranstaltung der KGK am 03. Juli 2025

Beim Projekt „Sicherstellung der Kinder- und Jugendärztlichen Versorgung im Ortenaukreis“ wurde im Abschlussbericht 2023 eine Bestands- und Bedarfsanalyse abgebildet sowie entsprechende Handlungsempfehlungen aufgezeigt. Aufgrund einer aktuellen Schließung einer Arztpraxis in Offenburg hat das Gesundheitsamt gemeinsam mit Landrat Thorsten Erny Vertreter der Kinderärzteschaft, des Ortenau Klinikums, des MVZ, der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg und der Krankenkasse AOK im September zu einem Gespräch eingeladen. Im Mittelpunkt standen die entwickelten Maßnahmen des Projektes zur kurz- und langfristigen Sicherung der kinder- und jugendärztlichen Versorgung. Dabei konnten bereits erste konkrete Schritte angestoßen werden.

Weitere Informationen zu Themen der KGK erhalten Sie in der **Geschäftsstelle:**

Linda Fuchs

Telefon: 0781 805 6307

<https://www.ortenaukreis.de/kgk>



FrauengesundheitsTage 31. Oktober bis 2. November

Schon bald ist es wieder soweit - die FrauenGesundheitsTage 2025 werden eröffnet. Die Broschüren liegen an vielen Stellen im Ortenaukreis aus. Auf 72 Seiten wird das umfangreiche Angebot von Frauen für Frauen aus der Ortenau vorgestellt und die Besucherinnen können ihr ganz persönliches Programm aus den über 120 Angeboten von 87 Referentinnen zusammenstellen.

In diesem Jahr sind die FrauenGesundheitsTage in den Herbstferien und wieder an drei Tagen, von Freitag, 31. Oktober bis Sonntag, 2. November. Dieses Wochenende lädt dazu ein, sich mit Freundinnen im Rahmen der FrauenGesundheitsTage zu treffen und in der besonders vertrauensvollen Atmosphäre zu informieren, Neues auszuprobieren, Erfahrungen zu sammeln, sich auszutauschen und zu vernetzen.

Die Besucherinnen erfahren, welche Gesundheitsangebote die Region und darüber hinaus zu bieten hat. Denn auch wenn Frauen sich oft aktiv um ihre Gesundheit kümmern, bleiben viele Möglichkeiten unbekannt. Das wollen die Organisatorinnen ändern. Das Ziel ist es, Frauen zu ermutigen, ihre Gesundheit selbstbestimmt in die Hand zu nehmen. Sie sollen wissen, wo sie die richtige Unterstützung finden, wer ihre Ansprechpartnerinnen sind, und sich trauen, auch heikle Themen offen anzusprechen – und Antworten zu erhalten. Die Vorträge und Workshops sollen den Besucherinnen praxisnahes Wissen vermitteln, das sie direkt in ihrem Alltag anwenden können.

„Gemeinsam können wir einen Unterschied machen! Lassen Sie uns drei inspirierende Tage mit großartigen Frauen aus der Region erleben. Wir freuen uns auf viele spannende Angebote und die Besucherinnen,“ sagt Anke Precht, als Vereinsvorsitzende von FrauenGesundheitsTage e.V. und fügt hinzu:

„Ganz besonders freuen wir uns auf den Vortrag am Freitag, 31. Oktober um 19.15 Uhr **„Herzgesundheit bei Frauen: Was wir wissen – und was wir übersehen“** von Prof. Dr. med. Dr. sc. Nat. Catherine Gebhard, Leitende Ärztin und Leiterin Präventive Kardiologie am Inselhospital Bern.“

„Ganz besonders freuen wir uns auf den Vortrag am Freitag, 31. Oktober um 19.15 Uhr **„Herzgesundheit bei Frauen: Was wir wissen – und was wir übersehen“** von Prof. Dr. med. Dr. sc. Nat. Catherine Gebhard, Leitende Ärztin und Leiterin Präventive Kardiologie am Inselhospital Bern.“

Karten für die FrauenGesundheitstage können über die Homepage erworben werden oder an der Tageskasse. Der Wochenendpass kostet 30 Euro, eine Karte für Freitag 10 Euro und die für Samstag oder Sonntag 20 Euro.

„Nutzen Sie gemeinsam die Vielfalt der Angebote rund um die Gesundheit von Frauen und den zentralen Themen: *Integrative Medizin: Schulmedizin trifft Komplementärmedizin, Bewegung und Entspannung, Depression und Burnout sowie Sexualität der Frau*“, ergänzt Regina Geppert vom Orga-Team.

Weitere Infos zu den **FrauenGesundheitsTagen** unter: Homepage www.fgt-og.de sowie auf Facebook und Instagram

20 Jahre Seniorennetzwerk „Von Mensch zu Mensch“ in Oberkirch

Feier am 6. November in der Oberkircher Mediathek

Das Seniorennetzwerk „Von Mensch zu Mensch“, ein Zusammenschluss ehrenamtlich Tätiger, die es sich zur Aufgabe gemacht haben, Seniorenangebote in der Stadt Oberkirch zu bieten, ist dieses Jahr 20 Jahre alt geworden. Die Ehrenamtlichen des Seniorennetzwerks stellen einiges auf die Beine, um ein vielfältiges Angebot für Senioren zu bieten.



Das Bild zeigt die Köchinnen des Mittagstisches des Seniorennetzwerks "Von Mensch zu Mensch": Astrid Knosp, Christel Bruder, Renate Baumann, Birgit Kimmig, Marlene Doll und Ursula Lühmann.
Bild: Sabrina Lusch

Nur durch den Einsatz vieler Ehrenamtlicher ist es möglich, die gezielte Unterstützung und Hilfe für Senioren aufrechtzuerhalten.

Dank des Ehrenamts können weiterhin Angebote wie das Seniorentelefon, Besuchsdienste, Mittagstische (siehe Bild) und Hilfe bei Fragen rund um das Handy etc. angeboten werden. Mit seinem vielfältigen und verlässlichen Angebot ist das Seniorennetzwerk aus Oberkirch nicht mehr wegzudenken.

Das 20-jährige Jubiläum wird am **Donnerstag, 6. November um 18:00 Uhr** in der Oberkircher Mediathek gefeiert. Dazu sind alle Personen herzlich eingeladen, die sich für das Seniorennetzwerk „Von Mensch zu Mensch“ interessieren.

Ein Leben lang zu Hause wohnen"- Maßnahmen zur Wohnraumanpassung

Broschüre des Kreissenienerrates ist bei den Pflegestützpunkten erhältlich

Über 80 % aller pflegebedürftigen Personen wohnen in den eigenen vier Wänden und können durch Anpassungen bzw. Umbaumaßnahmen den Alltag erleichtern.

Das aktuelle Heft mit vielen Beispielen zum barrierefreien Umbau der eigenen Wohnung sowie Finanzierungstipps ist seit August bei den [Pflegestützpunkten des Ortenaukreises](#) in Offenburg, Lahr, Kehl, Achern und Haslach erhältlich.

Über die Website des Kreissenienerrates ist die Broschüre einsehbar:

www.kreissenienerrat-ortenaukreis.de

Direkter Link zur Broschüre:

<https://www.total-lokal.de/publikationen/projekt/7765203901>



Tag der offenen Tür im Hospizverein Lahr e. V.

Den Weg gemeinsam gehen

Der Hospizverein Lahr lädt herzlich ein zu einem Besuch am

Tag der offenen Tür, Samstag, 25.10.2025 von 10:00 - 15:00 Uhr

in der Liebensteinstraße 10 in Lahr.



Der Dienst ist kostenfrei und bietet an:

- Begleitung und Beratung von schwerkranken und sterbenden Menschen
- Zeit, mit ihnen zu sprechen und zu schweigen
- Zuhören, Spaziergänge, Vorlesen
- Trauerbegleitung
- Unterstützung von Angehörigen

Weitere Informationen:

www.hospizverein-lahr.de

oder telefonisch unter

07821 98 22 86 0

Weltwoche der seelischen Gesundheit

Angebote u. a. in Kehl und Lahr



**Tag der seelischen Gesundheit
in Kehl am Rhein**

15.10.2025
19:00 Uhr

Selbsthilfegruppen
- Miteinander kommen wir weiter

1. Vortrag von Frau Weber:
(Kontakt für Selbsthilfegruppen)

- Prinzipien der Selbsthilfe
- Gründung von Selbsthilfegruppen
- Übersicht über bestehende und neue Selbsthilfegruppen
- Kontakte zu Selbsthilfegruppen
- Unterstützungsmöglichkeiten

2. Vorstellung einiger Selbsthilfegruppen

- ADHS
- Narcotics Anonymous
- Sternschnuppe

Tagesstätte Zebra
Marktstraße 3
77694 Kehl

selbsthilfe ortenau | JUSEJO | DER ORTENAU KREIS | Diakonie im Evangelischen Kirchenkreis Ortenau | Diakonie Kork | Hanauerland Werkstätten



**LET'S TALK
LET'S ROCK**

**LASS ZUVERSICHT WACHSEN
PSYCHISCH STARK IN DIE ZUKUNFT**

MIT

RHINWALDSOUNDS

high-t
alias Tim Dorow

Schlachthof Lahr
24.10.2025
17:00 - 21:00 Uhr

Im Rahmen der Weltwoche der seelischen Gesundheit

Stadt Lahr L | AWO | Reha

Vorstellung der Prinzipien und der Möglichkeiten von Selbsthilfegruppen durch die Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen des Ortenaukreises. Im Anschluss daran stellen Menschen aus verschiedenen Selbsthilfegruppen ihre Gruppen vor und man erhält viele Einblicke, z. B. wie ein Treffen ablaufen kann.

Veranstaltung für junge Menschen, um unterstützende Angebote für diese Zielgruppe bekannter zu machen. Es treten dabei auf: high-t (Tim Dorow) sowie die Rinhwaldsounds. Herr Schöneboom, erster Bürgermeister der Stadt Lahr, wird die Veranstaltung eröffnen. Weitere Infos finden sich unter www.ortenaukreis.de/letstalk.

„Die Kleinen stark machen. Gemeinsam für eine gesunde Zukunft.“

Projekt der IKK classic für Kindertageseinrichtungen

Das Projekt „Die Kleinen stark machen. Gemeinsam für eine gesunde Zukunft.“ unterstützt Kitas auf ihrem Weg zu gesundheitsfördernden Einrichtungen.

Hier profitieren nicht nur die Kinder, sondern auch pädagogische Fachkräfte und Eltern.

Zunächst entscheidet sich die Kita für eines von zwei Programmen: Bewegung oder Ernährung. Eine Steuerungsgruppe begleitet das Projekt und sichert den Entwicklungsprozess. Das dabei erlernte Wissen können Erzieherinnen und Erzieher, Kinder sowie deren Eltern im Alltag anwenden oder anderen Kindern und Interessierten beibringen.

Nach Abschluss des Projekts kann die Kita mit dem erlernten Wissen den Prozess der Gesundheitsförderung eigenständig fortführen.



Weiterführende Informationen zu „Die Kleinen stark machen“:
ikk-classic.de/diekleinstarkmachen

Ansprechpartnerin für den Ortenaukreis:
Marina Dames, Tel: 0781/ 803- 84 150 29
marina.dames@ikk-classic.de

vhs Ortenau - Angebote im Gesundheitsbereich



Entdecken Sie neue Kurse für ein Leben
in Balance – körperlich und mental.



Curvy Yoga für Frauen

Dieser Yoga-Kurs richtet sich gezielt an Frauen mit einem weiblichen "curvy" Körper. Praktiziert wird klassisches Hatha Yoga, allerdings speziell auf die entsprechenden Bedürfnisse abgestimmt. Die Stunden werden nach der Elementen-Lehre, basierend auf der TCM (traditionelle chinesische Medizin), durchgeführt. Die Übungsreihen sind so aufgebaut, dass die Energiebahnen im Körper geöffnet werden, wodurch eine Ausgeglichenheit hergestellt wird.

Während des 8-Wochenblocks werden verschiedene Methoden vorgestellt z. B. Yin Yoga, Klangbad, Yoga mit Gurt, Ätherische Öle und Faszien-Yoga. Zum Abschluss jeder Einheit erfolgt eine geleitete Meditation oder eine Entspannungsübung. Die Yogastunden sind auf das Spüren, Fühlen und Wahrnehmen des eigenen Körpers ausgelegt.

3.01136 KE, 8 Abende, 07.10.2025 - 02.12.2025, Dienstag, 18:45 - 20:00 Uhr

Das Kulturhaus Kehl, Am Läger 12, Kehl, Raum 101, 1. OG

Mit Giuseppina Kux, 63,00 €.

Achtsamkeit als Weg zu mehr Gelassenheit: MBSR – Trainingsprogramm

8-Wochen-Kurs zur Stressbewältigung im hybriden Format

Hektik, ständige Erreichbarkeit, hohe Erwartungen und gesundheitliche Belastungen – all das kann Stress verursachen und unser Wohlbefinden erheblich beeinträchtigen. Das MBSR-Programm (Mindfulness-Based Stress Reduction) bietet einen bewährten Ansatz, um bewusst mit diesen Herausforderungen umzugehen und innere Balance zu finden. Dieser hybride Kurs kombiniert Präsenz- und Online-Elemente und richtet sich an alle, die Stress bewältigen und ihre Lebensqualität nachhaltig verbessern möchten – sei es im Beruf, im Familienalltag oder in herausfordernden Lebenssituationen. MBSR wurde von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn entwickelt, ist weltanschaulich neutral und basiert auf wissenschaftlich fundierten Methoden der Achtsamkeitspraxis. Der Kurs vermittelt alltagstaugliche Techniken, um Stress frühzeitig zu erkennen, achtsam darauf zu reagieren und langfristig Resilienz aufzubauen. Was erwartet Sie? Das Training umfasst drei Präsenztermine und fünf Online-Sitzungen, um Achtsamkeit flexibel und nachhaltig in den Alltag zu integrieren. Ein wesentlicher Bestandteil des Trainings ist die regelmäßige Praxis zu Hause. Begleitende Übungsmaterialien unterstützen die Teilnehmenden. Zusätzlich findet vor Kursbeginn ein individuelles telefonisches Vorgespräch statt.

Hinweis: Der Einführungsabend (separat buchbar) findet am 06.10.2025 von 18:00 – 19:30 Uhr statt und ist Voraussetzung für die Kursteilnahme.

3.01504 ACH, 9 Tage, 13.10.2025 - 01.12.2025, Montag, 18:00 - 20:30 Uhr, Samstag, 11:00 - 17:00 Uhr

vhs Achern, Oberachener Straße 19, Achern, Raum 6, 1. OG

Mit Iris Teicher, 180,00 € inkl. Übungsmaterial.

Erste Hilfe für Säuglinge und Kleinkinder

Für die meisten Eltern ist ein Notfall ihres Kindes eine Schrecksituation. Da heißt es Ruhe bewahren. Damit das gelingt, lernen Sie alle wichtigen Maßnahmen der Ersten Hilfe kennen - speziell auf Säuglinge und Kleinkinder zugeschnitten. Sie üben das Verhalten in Notsituationen - auch anhand von Puppen unterschiedlicher Größe. Nach dem Kurs wissen Sie, wie Sie in Notfallsituationen richtig reagieren. Themenfelder sind u.a. Kreislauf- und Atemstörungen, Wiederbelebung, Verletzungen, Verbrennungen, Unterkühlung, Sonnenstich und Krampfanfälle.

3.0402 HO, 1 Abend, 07.11.2025, Freitag, 18:00 - 21:30 Uhr, Villa Schoffer, Am Schofferpark 7, Hornberg

Mit Jutta Eisenblätter, 22,00 €.

Fit in Erste Hilfe - Kurs für Ältere und pflegende Privatpersonen

Dieser Kurs richtet sich an ältere Menschen sowie an deren Freunde und Angehörige. Er vermittelt oder frischt die wichtigsten Erste-Hilfe-Maßnahmen auf, um in Notfallsituationen sicher handeln zu können. Themen wie Stürze, Verbrennungen, Verbrühungen sowie lebensrettende Sofortmaßnahmen bei Atemnot, Schlaganfall, Herzinfarkt und diabetischen Notfällen werden ausführlich behandelt. Zudem erfahren Sie, wie ein Funkfinger (Hausnotruf) funktioniert und wann der Notruf oder der ärztliche Bereitschaftsdienst gewählt werden sollte. Der Kurs bietet praxisnahe Anleitungen und wertvolle Tipps, um im Ernstfall schnell und effektiv Hilfe leisten zu können.

3.0403 OBK, 2 Vormittage, 11.11.2025, 13.11.2025, Dienstag, 09:00 - 11:00 Uhr, Donnerstag, 09:00 - 11:00 Uhr

Mediathek Oberkirch, Hauptstraße 12, Oberkirch, Veranstaltungsraum, EG

Mit Andreas Hamm, 27,00 €.

Neue Angebote zur Gesundheitsbildung an der VHS Offenburg



Mitte August erschien das neue Herbst/Winter Programm 2025/2026. Es liegt in der VHS Offenburg und an allen öffentlichen Auslagestellen aus.

Mentale Kraft und Achtsamkeit im Alltag

Astrid Lunkes (301023)

In Zeiten zunehmender Schnellebigkeit und Unsicherheit ist es wichtig, bei sich selbst zu sein, um nicht aus der Balance zu kommen. Ziel dieses Kurses ist es, Ihnen praktische Wege aufzuzeigen und Tools an die Hand zu geben, die Ihnen ermöglichen, auch in schwierigen und herausfordernden Situationen, handlungsfähig zu sein und das Leben zu genießen. Dieser Kurs vermittelt Übungen und Theorie zur Achtsamkeit, die sich auf Ihre Resilienz und Wohlbefinden im täglichen Leben auswirken. In vier Kursabenden werden wir die folgenden Themen bearbeiten: Achtsamkeit, Emotionen, Kommunikation und Integration in den Alltag. Folgende Übungen werden angeleitet und durchgeführt: Body-Scan, Sitz- und Gehmeditation, leichte Yoga-Übungen. Der Kurs gibt einen ersten Einblick in die Resilienz und Stressbewältigung. Der Kurs ersetzt keine medizinischen Maßnahmen.

Fr, ab 14.11.2025, 18:00 – 19:30 Uhr, 4 Termine, 8 UE

VHS, Amand-Goegg-Straße 2-4, Raum 101

7-12 Teilnehmende: 44 Euro

Taijiquan: Schnupperkurs

Pusch, Alice (301200)

Taijiquan ist eine alte chinesische Bewegungskunst mit meditativem Charakter. Im Schnupperkurs werden einfache Grundübungen praktiziert. Die langsamen, weichen und fließenden Bewegungen stärken die Bewegungskoordination und Stabilität und verbessern die Körperwahrnehmung und Entspannung.

Do, ab 09.10.2025, 17:15 – 18:15 Uhr, 4 Termine, 5 UE

VHS, Amand-Goegg-Straße 2-4, Raum 113

7-12 Teilnehmende: 28 Euro

Aktive Mittagspause: Beckenboden aktivieren und entspannen

Christiane Wächter (302745)

Der Beckenboden schwingt idealerweise im kleinen Becken, gibt Halt und Raum zugleich. Unser Lebenswandel, wenig Bewegung bei hoher Anspannung, sorgen jedoch häufig dafür, dass der Beckenboden entweder unter Dauerspannung steht oder nur wenig aktiviert werden kann. In dieser aktiven Mittagspause werden Übungen vermittelt, die den Beckenboden aktivieren und entspannen und damit seine Schwingungsfähigkeit unterstützen. Beweglichkeit und das allgemeine Wohlbefinden werden gesteigert.

Di, ab 04.11.2025, 12:45-13:30 Uhr, 10 Termine, 10 UE

VHS, Amand-Goegg-Straße 2-4, Raum 113

10-15 Teilnehmende: 64 Euro

Gutes Bauchgefühl: Mit Ernährung die Verdauung ins Gleichgewicht bringen

Katharina Schiller (305519)

Verdauungsprobleme können das tägliche Leben stark beeinträchtigen. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihre Verdauung auf natürliche Weise in Balance bringen können. Ich zeige Ihnen, welche Lebensmittel und einfachen Gewohnheiten gegen Blähungen, Reizdarm und andere Verdauungsprobleme helfen können. Sie lernen, wie Sie Ihre Verdauung mit gezielter Ernährung und kleinen, aber effektiven Veränderungen im Alltag unterstützen können, um mehr Wohlbefinden zu erleben. Mit praktischen Tipps und einem ganzheitlichen Ansatz werden Sie Ihr Verdauungssystem stärken und sich wieder rundum gut fühlen.

Di, 13.01.2026, 18:00-21:45 Uhr, 1 Termin, 5 UE

VHS, Amand-Goegg-Straße 2-4, Kochstudio 201

8-12 Teilnehmende: 32 Euro

Weitere Informationen sowie Kurse und Veranstaltungen finden Sie unter www.vhs-offenburg.de.

Anmeldungen sind über die Website, per Mail anmeldung@vhs-offenburg.de oder telefonisch 0781 93 64- 200 möglich.

Angebote im Gesundheitsbereich der VHS Lahr



Im Herbst-Winterprogramm werden für Gesundheit und Fitness über 200 Bewegungs- und Entspannungskurse sowie 60 Koch- und Backkurse angeboten. Aber auch interessante Vorträge zu verschiedenen Gesundheitsthemen haben wir im Programm. Diese finden zum Teil im Online-Format statt.

Kostenfreie Gesundheitsvorträge:

Schilddrüsenknoten – wann ist eine Operation notwendig?

Vortrag in Kooperation mit dem Freundeskreis Ortenau Klinikum Lahr e.V.
Montag, 6. Oktober 2025, 19:00 Uhr, Lahr, VHS Zentrum, Kaiserstr. 41

Körper und Seele – Psychosomatische Medizin 2025

Vortrag in Kooperation mit dem Freundeskreis Ortenau Klinikum Lahr e.V.
Montag, 24. November 2025, 19:00 Uhr, Lahr, VHS Zentrum, Kaiserstr. 41

Diabetes mellitus

Vortrag in Kooperation mit der Kassenärztlichen Vereinigung BW
Mittwoch, 12. November 2025, 19:00 Uhr, Lahr, VHS Zentrum, Kaiserstr. 41

Online-Vortragsreihe: Wertschätzung statt Verschwendung – Lebensmittel bewusst nutzen

Start der Reihe ist ab dem 29. September 2025. Es werden vier interessanten Vorträge zur nachhaltigen Ernährung angeboten. Weitere Infos finden sich auf der [Webseite der VHS](#).

Passend zum Online-Angebot wird ein Kochkurs angeboten:

Kreative Resteküche, Ilse Schiff

"Kreative Resteküche"-das ist gelebte Wertschätzung für Lebensmittel, Fantasie auf dem Teller und ein kleiner, aber wirkungsvoller Beitrag gegen Verschwendung. Statt Reste achtlos wegzuwerfen, werden sie zur Hauptzutat für neue, überraschende Gerichte. Denn oft entstehen gerade aus den Resten die besten Ideen. Es geht nicht ums Verwerten, sondern ums Neudenken: "Was kann ich daraus noch zaubern?"

Donnerstag, 22. Januar 2026

18:00 Uhr - 21:00 Uhr

19,- EUR

Lahr, VHS Zentrum, Kaiserstr. 41

Weitere Informationen sowie das gesamte Programm der VHS Lahr findet man unter <https://vhs.lahr.de>