

MEIN FREIRAUM IN DER REGION BAYREUTH

AKTIONSWOCHEN

AUSSTELLUNGEN UND BEGLEITPROGRAMM
OKTOBER / NOVEMBER 2018



GESUNDHEITS
REGION
BAYREUTH

MEIN FREIRAUM IN DER REGION BAYREUTH

AKTIONSWOCHEN

04.10.2018 – 28.11.2018

Wenn wir älter sind, haben wir heute meist noch viel vor uns – und darum Zeit und neue Möglichkeiten, unserem Leben eine positive Wendung zu geben. Auch um gesund zu werden oder gesund zu bleiben. Gesundheit beginnt bei der Einstellung zum Leben.

Wir wissen, dass wir viel bewirken können, wenn wir achtsam mit uns selbst umgehen. Und wir haben den dazugewonnenen Freiraum, das Leben nach unseren jeweiligen Möglichkeiten neu zu gestalten: Wir können das essen, was der Körper braucht und was ihm guttut. Wir können uns so bewegen, wie es uns entspricht. Und wir können uns mit anderen austauschen, unsere Gedanken immer wieder neu fordern.

In unseren Aktionswochen bieten wir zahlreiche Vorträge, Angebote und Workshops zum Ausprobieren und Intensivieren an. Wir hoffen, Sie machen regen Gebrauch davon.

Do. 04.10. | 19:30 Uhr

Vortrag: Lust auf Digital?
Internet stressfrei lernen 08

So. 07.10. | 19:00 Uhr

Frauenliteratursalon – 100 Jahre Bayern 13

Di., ab 09.10. | 16:15 Uhr

Mediensprechstunde 09

Di., ab 09.10. | 17:30 Uhr

Internet praktisch – Grundkurs 09

Mi., ab 10.10. | 17:30 Uhr

Das Haus der Weisheit – Arabische Kultur
und westliches Abendland 17

Mi., ab 10.10. | 17:30 Uhr

Flexibel im Kopf 13

Mi., 10.10. | 19:00 Uhr

Heben Sie Ihre Gesundheitsschätze! 20

Do., ab 11.10. | 16:15 Uhr

Mediensprechstunde 10

Do., ab 11.10. | 17:30 Uhr

Silver Surfer – Grundkurs /
Wie funktioniert das Internet 10

Sa. 13.10. | 13:00 Uhr

Nordic Walking – aber richtig! 20

So. 14.10. | ab 9:30 Uhr

Gesundheitstag Pegnitz – Generation fit – Prävention
und Gesundheitsförderung von jung bis alt 05

Mi. 17.10. | 15:30 Uhr

Mentale Fitness – jung bleiben im Kopf 14

Do. 18.10. | 19:30 Uhr

Antientzündliche Ernährung –
Zivilisationskrankheiten vorbeugen 21

Sa. 20.10. | 9:30 Uhr

Digitale Sprachassistenten – Alexa & Co. 11

Sa. 20.10. | 10:00 Uhr

Atelierhopping 17

Sa. 20.10. | 13:30 Uhr

Suchen, Finden und sicher Einkaufen 11

Mo. 22.10. | 19:00 Uhr

Vortrag: Magic Cleaning –
Aufräumen als Erfolgsmodell? 14

Mi. 24.10. | 19:30 Uhr

Vortrag: Das Märchen von der Arthrose 21

Do. 25.10. | 19:00 Uhr

Vortrag: Meine Trauer wird dich finden –
ein neuer Ansatz in der Trauerbewältigung 22

Do. 25.10. | 19:30 Uhr

Atemseminar – Atme Dich frei 23



Fr. 26.10.

Seminartag: Trauerarbeit im Blick
auf Einzelne und das System 23

Sa. 27.10. | ab 14:00 Uhr

Netzwerk Pflege: 24. Bayreuther Begegnungstag
für Menschen mit und ohne Behinderung 05

Di. 06.11. – Sa. 24.11.

Ausstellungen:

Mein Freiraum in der Region Bayreuth –

Ergebnisse des Fotowettbewerbs 27

Fotoausstellung: Aktiv sein in Oberfranken 28

Mi. 07.11. | 19:00 Uhr

Somatische Marker, Ein Gesundheitsschatz 24

Mi. 07.11. | 19:30 Uhr

Heute schon an morgen denken! Information
zu Vorsorge-, Betreuungsvollmacht etc. 29

Do. 08.11. | 17:30 Uhr

Vom Leben erzählen –
Autobiographische Schreibwerkstatt 50+ 15

Do., ab 08.11. | 17:30 Uhr

Silver Surfer – Aufbaukurs Smartphone 12

Do. 08.11. | 19:30 Uhr

Zähneknirschen, Kieferknacken & Co. 24

Sa. 10.11. | ab 10:00 Uhr

Gesundheitstag im RW21 06

Mo. 12.11. | 17:00 Uhr

Seminar: Fit und gesund ins beste Alter 25

Di. 13.11. | 19:30 Uhr

Altersarmut – (k)ein Thema für mich? 30

Mi. 14.11. | 19:30 Uhr

Warnsignale des Körpers – heikel oder harmlos? 25

Do. 15.11. | 14:30 Uhr

Alters-Biografien – ein Hoffnungsblick 16

Sa. 17.11. | 9:30 Uhr

Ein strahlendes Gesicht mit Gesichtstraining 26

Sa. 17.11. | 10:15 Uhr

Freiräumen und loslassen 16

So. 18.11. | 10:30 Uhr

Meditatives Malen 18

Di., ab 20.11. | 17:00 Uhr

Internet praktisch – Aufbaukurs 12

Sa. 24.11. | 10:30 Uhr

Entspannung mit Klangschalen und Gongs 26

Mi. 28.11. | 19:30 Uhr

Kinofilm: Aktiv ins Alter – Es ist nie zu spät 31

Sonntag 14.10. | 9:30 – 17:30 Uhr

Gesundheitstag Pegnitz – Generation fit

Prävention und Gesundheitsförderung

von jung bis alt

Infostände, Referate zu Gesundheitsthemen und Workshops werden von Showeinlagen der Pegnitzer Garde und weiterer Sportvereine abgerundet. Die Themen gehen von Prävention, Diabetes mellitus, Arterielle Hypertonie und Nierenerkrankungen, Wohnfeldverbesserung, Sportverletzungen im Breitensport bis Mobbing-Prävention.

Bürgerzentrum Pegnitz

Hauptstraße 73

Pegnitz

Eintritt frei

www.gesundheitstag-pegnitz.de

Samstag 27.10. | 14:00 – 17:00 Uhr

Netzwerk Pflege:

24. Bayreuther Begegnungstag

für Menschen mit und ohne Behinderung

Die Zukunft der Pflege ist eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe, die Anstrengungen auf allen Ebenen erfordert. Am 24. Bayreuther Begegnungstag soll die Situation in der Pflege analysiert werden. Zudem werden regionale und lokale Initiativen präsentiert, die konkrete Impulse präsentieren, um das Leben alter, pflegebedürftiger Menschen zu verbessern.

Evang. Gemeindehaus, Großer Saal

Richard-Wagner-Str. 24

Bayreuth

Eintritt frei – Spenden willkommen

Samstag 10.11. | 10:00 – 15:00 Uhr

Gesundheitstag im RW21 – Mein Freiraum in der Region Bayreuth Markt der Möglichkeiten

10:00	Eröffnung Aktionstag und Prämierung der Bilder aus dem Fotowettbewerb OB Brigitte Merk-Erbe und Landrat Hermann Hübner Trommelgruppe Merù
11:00	Vortrag: Seelisch gesund im Alter Prof. Dr. med. habil. Thomas W. Kallert, Bezirkskrankenhaus Bayreuth 
12:00	Ich bin bei dir – Arbeiten im Hospiz Fiona Ahlborn, Märchenerzählerin
13:00	Vortrag: Diabetes kann ins Auge gehen PD Dr. med. Bernd Kampeter jun., Augenzentrum Kampeter 
13:15	Märchen vom und für das Alter Fiona Ahlborn, Märchenerzählerin
14:00	Der Traum vom Segeln Eunike Schuh, club nautique
14:00	Wenn ich mal Zeit habe – dem Freiraum Gestalt geben – ein Zielcollage-Workshop Melanie Vogt, VHS

RW21 Stadtbibliothek Volkshochschule
Richard-Wagner-Str. 21 | Bayreuth

Eintritt frei

Aussteller & Angebote

Albert-Schweitzer-Hospiz gGmbH | Alzheimer Gesellschaft Bayreuth-Kulmbach e.V. | Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Bayreuth-Stadt e.V. | AWO Ortsverband Weidenberg | carry & smile GbR Lastenfahräder Kirchplatztreff | club nautique, Eunike Schuh | CP Musikakademie Ernährungsberatung, Nadine Kaul | Fachstelle für pflegende Angehörige Bayreuth Caritasverband Bayreuth e.V. | J.A.Z. – Jung und Alt zusammen in Stadt und Landkreis Bayreuth e.V. | Stadt Bayreuth Seniorenamt



Donnerstag 04.10. | 19:30 – 21:30 Uhr

Lust auf Digital? Internet stressfrei lernen

Die digitale Welt bestimmt viele Bereiche des Lebens. Ob man ein Bahnticket lösen will, eine Telefonnummer sucht oder Bilder und Fotografieren liebt – immer wieder gibt es Veränderungen. Wer sich bisher beruflich oder aus Altersgründen wenig mit digitalen Entwicklungen bzw. dem Internet anfreunden konnte, soll hier Lust auf Digitales bekommen. Stressfrei! **Kurs-Nr. A007**

Storchenhaus
Ludwigstr. 29 | Bayreuth

Eintritt frei – Spenden erwünscht

Referent:
Tobias Reithmeier
Informatiker



Wöchentlich Dienstags
09.10. – 18.12. | 16:15 – 17:15 Uhr

Mediensprechstunde im Mehrgenerationenhaus Bayreuth

Wie funktioniert das Internet? – Datenschutz, Risiken und Nutzen, Individuelle Beratung für ihre Anliegen zu Social-Media, Internet-Anwendungen oder Smartphones können hier geklärt werden.

Kurs-Nr. C047

Mehrgenerationenhaus Bayreuth
Ludwigstr. 29 | Bayreuth

Freiwillige Spende: 3 €/Std. (Richtwert)

Voranmeldung erwünscht: Tel. 0921/62993

Referent: **Tobias Reithmeier**
Informatiker, Trainer Silver Surfer

Ab Dienstag 09.10. | 17:30 – 19:00 Uhr

Internet praktisch – Grundkurs 5 Termine

Tipps und Tricks für Ungeübte im Umgang mit dem Internet, Risiken erkennen und vermeiden. Aufbau von E-Mails, Browsern und Suchmaschinen. Online-Einkauf, sicheres Onlinebanking und die Verletzung von Urheberrechten. Praktisches Arbeiten. Eigenes Tablet oder Laptop mitbringen oder bei der Anmeldung ein Leihgerät reservieren. **Kurs-Nr. C043**

Storchenhaus, 1. OG
Ludwigstr. 29 | Bayreuth

Kosten: 10 €/Leihgerät: 5 €

Anmeldung unter Tel. 0921/62993

Referent: **Tobias Reithmeier**

www.familienbildung-bayreuth.de

Wöchentlich Donnerstags
11.10. – 20.12. | 16:15 – 17:15 Uhr

Medien-Sprechstunde im Mehrgenerationenhaus Bayreuth

Wie funktioniert das Internet? – Datenschutz, Risiken und Nutzen, Individuelle Beratung für ihre Anliegen zu Social-Media, Internet-Anwendungen oder Smartphones können hier geklärt werden.

Kurs-Nr. C047

Mehrgenerationenhaus Bayreuth
Ludwigstr. 29 | Bayreuth

Freiwillige Spende: 3 €/Std. (Richtwert)

Voranmeldung erwünscht: Tel. 0921/62993

Referent: **Tobias Reithmeier**
Informatiker, Trainer Silver Surfer

Ab Donnerstag 11.10. | 17:30 – 19:30 Uhr

Silver Surfer – Grundkurs 3 Termine

Der Weg in die digitale Welt ist für Ungeübte und Senioren häufig mühsam und voller Fragen. Hier erfahren Sie, wie eine Internetseite aufgebaut ist, wie E-Mails, der Browser und Suchmaschinen funktionieren. Dabei geht es auch um Abzockmaschinen beim Online-Einkauf, sicheres Onlinebanking und die Verletzung von Urheberrechten. **Kurs-Nr. C040**

Storchenhaus
Ludwigstr. 29 | Bayreuth

Kosten: 6 €

Anmeldung: Tel. 0921/62993

Referent: **Tobias Reithmeier**
www.familienbildung-bayreuth.de

Samstag 20.10. | 9:30 – 13:00 Uhr

Digitale Sprachassistenten – Alexa & Co.

Alexa, Siri und Google sind in aller Munde. Diktieren von E-Mails, Versenden von Sprachnachrichten, Kalenderführungen u.v.m. In diesem Kurs erhalten Sie anhand von LIVE Beispielen einen Überblick über viele Anwendungsmöglichkeiten. **Kurs-Nr. C045**

PC-Raum der vhs
Richard-Wagner-Straße 21 | Bayreuth

Kosten: 8 €

Anmeldung bis 18.10.: Tel. 0921/62993

Referent: **Thomas Czok**

www.familienbildung-bayreuth.de

Samstag 20.10. | 13:30 – 17:00 Uhr

Suchen, Finden und sicher Einkaufen

Sichere Online-Shops, Verbraucherrechte und Zahlungsmethoden, Tipps und Tricks zum richtigen und strukturierten Suchen im Internet. Anhand von Personensuche, Jagd nach dem günstigsten Schnäppchen etc. Erforderliche Grundkenntnisse: PC-Grundlagen. **Kurs-Nr. C046**

PC-Raum der vhs
Richard-Wagner-Straße 21 | Bayreuth

Kosten: 8 €

Anmeldung bis 18.10.: Tel. 0921/62993

Referent: **Thomas Czok**

www.familienbildung-bayreuth.de

Ab Donnerstag 8.11. | 17:30 – 19:30 Uhr

Silver Surfer – Aufbaukurs Smartphone

3 Termine

In diesem Seminar geht es um die Nutzung von Tablets, Smartphones und des mobilen Internets sowie um Risiken und Nebenwirkungen von Apps. Dazu werden auch die Preisgabe von Datenrechten, das digitale Erbe im Netz, soziale Plattformen wie WhatsApp und das Recht am eigenen Bild besprochen. **Kurs-Nr. C041**

Storchenhaus
Ludwigstr. 29 | Bayreuth

Kosten: 6 €

Anmeldung: Tel. 0921/62993

Referent: **Tobias Reithmeier**

www.familienbildung-bayreuth.de

Ab Dienstag 20.11. | 17:30 – 19:00 Uhr

Internet praktisch – Aufbaukurs

5 Termine

Neuere Entwicklungen im Internet für Ungeübte und Senioren. Risiken und Nebenwirkungen von Apps. Datenrechte, digitales Erbe im Netz, soziale Plattformen wie Facebook und WhatsApp, Recht am eigenen Bild. Eigenes Tablet/Laptop mitbringen oder bei der Anmeldung ein Leihgerät reservieren. **Kurs-Nr. C044**

Storchenhaus
Ludwigstr. 29 | Bayreuth

Kosten: 10 €/Leihgerät: 5 €

Anmeldung unter Tel. 0921/62993

Referent: **Tobias Reithmeier**

www.familienbildung-bayreuth.de

Sonntag 07.10. | 19:00 – 21:30 Uhr

Frauenliteratursalon –

100 Jahre Bayern

Bayern hat zahlreiche, erfolgreiche Autorinnen, die weit über die weiß-blaue Grenze hinaus bekannt geworden sind, dazu gehören Lena Christ, Emerenz Maier oder Luise Rinser genauso wie Marie Luise Fleißer. Der weiß-blaue Salon wird Sie mit ernstern, nachdenklichen und heiteren Texten überraschen.

Kurs-Nr. S6300, Platzreservierung erbeten

RW21, Lesecafé Samocca
Bayreuth

Kosten: 15 € an der Abendkasse

Anmeldung bis 27.09.: Tel. 0921/50703840

Referenten: **Melanie Vogt, Silvia Guhr, Angelika Ziegler, Ljubow Grams**

www.vhs-bayreuth.de

Ab Mittwoch 10.10. | 17:30 – 19:00 Uhr

Flexibel im Kopf

6 Termine

„Wie eine Dusche für das Gehirn“, so lässt sich dieser Kurs umschreiben. Mit Gruppenübungen wird die Fähigkeit des schnellen Umdenkens, des Multitaskings und des Reagierens auf amüsante Weise vermittelt. Gehirnjogging mit Spaß. **Kurs-Nr. S2108**

RW21, Seminarraum 5
Bayreuth

Kosten: ab 30,60 €, je nach Teilnehmerzahl

Anmeldung bis 2.10.: Tel. 0921/50703840

Referentin: **Tina Leistner**

www.vhs-bayreuth.de

Donnerstag 08.11. | 17:30 Uhr

Mittwoch 17.10. | 15:30 – 16:30 Uhr

Mentale Fitness – jung bleiben im Kopf

Erfahren Sie, wie Sie durch einen gehirnfrendlichen Lebensstil das Risiko einer Demenzerkrankung deutlich absenken können. Der Vortrag enthält neben abgesicherten Informationen zahlreiche Praxistipps zur Umsetzung in den Alltag.

AWO Zentrum
Spitzwegstr. 69 | Bayreuth

Eintritt frei

Anmeldung: Tel. 0921/59058685

Referentin: **Silvia Guhr M.A.**
Leiterin Bürgerbegegnungsstätte
der Stadt Bayreuth



Montag 22.10. | 19:00 Uhr

Magic Cleaning – Aufräumen als Erfolgsmodell?

Aufräumen liegt im Trend. Zahlreiche Bücher und Bestseller geben dazu Anregungen, hilfreiche Tipps und Verheißungen. Hier wird das Aufräumen mit Hilfe des Bestellers „Magic Cleaning“ konkreter unter die Lupe genommen.

Evang. Gemeindehaus, Seminarraum im Hof
Richard-Wagner-Str. 24 | Bayreuth

Kosten: 4 €/ermäßigt: 3 €

Referent:
PD Dr. theol. habil.
Haringke Fugmann



Vom Leben erzählen – Autobiographische Schreibwerkstatt

50+

Durch Schreiben können wir uns Freiräume erobern! Schreibend lässt sich der Zugang zur Fülle unserer Erinnerungen freilegen. So haben wir wieder freien Eintritt in die Kammer unserer Lebensschätze. Und im schreibenden Gestalten unserer Visionen für die Zukunft können wir die befreiende Wirkung unserer Kreativität erleben.

Herzlich willkommen in der autobiografischen Schreibwerkstatt 50+!

Bürgerbegegnungsstätte
Am Sendelbach 1–3 | Bayreuth

Eintritt frei

Anmeldung: Tel. 0921/5072732

Referentin:
Silvia Guhr M.A.
Poesiepädagogin,
Autorin und Coach



Donnerstag 15.11. | 14:30 Uhr

Alters-Biografien

Ein Hoffnungsblick

Referent Dr. Christian Mauerer bringt Fachwissen um die Altersbiografie, Erkrankungen und Entwicklungen ein und stellt die Frage, wie wir eigentlich als Gläubige diesem Lebensabschnitt begegnen.

Evang. Gemeindehaus, Seminarraum im Hof
Richard-Wagner-Str. 24 | Bayreuth

Kosten: 4 €/erm.: 3 € (EWB-Mitglieder frei)

Referent: **Dr. Christian Mauerer**
Leiter des Demenzzentrums und des
Gerontopsychiatrischen Zentrums,
Bezirkskrankenhaus Bayreuth



Samstag 17.11. | 10:15 – 14:30 Uhr

Freiräumen und loslassen

Das Ende des Arbeitslebens bietet Ihnen viele neue Freiräume und Gestaltungsmöglichkeiten. Im Laufe des Lebens hat sich Einiges angesammelt, vom materiellen Besitz in Schränken und Regalen bis hin zu festgefahrenen Verhaltensmustern. Dieses „Gerümpel“ belastet und raubt Kraft. Deshalb erfahren Sie im Workshop wie Sie sich davon befreien und Energie zur Gestaltung Ihres neugewonnen Freiraums im Leben gewinnen.

RW21, Lernstudio
Bayreuth



Kosten: 12 €/erm.: 10 € (Bibliotheksausweis)

Anmeldung bis 10.11.: Tel. 0921/50703830

Leitung: **Angelika Linhardt**
Ordnungsexpertin

Mi., ab 10.10., 2 Termine | 17:30 – 19.00 Uhr

Das Haus der Weisheit – Arabische Kultur und Westliches Abendland im Mittelalter

Im 9. Jahrhundert wurde das „Haus der Weisheit“ vom Abbasiden-Kalifen al-Ma'm in Bagdad gegründet. Wissenschaftliche Texte verschiedener Herkunft wurden gesammelt und ins Arabische übertragen. Bei genauerer Betrachtung der Geschichte stellt sich die Frage, ob sich das westliche Abendland ohne diese Einflüsse genauso entwickelt hätte und welchen Einfluss dies auf die Entstehung des Humanismus und die Renaissance hatte. **Kurs-Nr. S1201**

RW21, Seminarraum 4
Bayreuth

Kosten: 12,60 €

Anmeldung bis 02.10.: Tel. 0921/5073840

Referentin: **M. A. Angela Lodes**

Samstag 20.10. | 10:00 – 16:00 Uhr

Atelierhopping

Nach kurzer Einführung werden zwei abstrakte Künstlerinnen in ihren Ateliers besucht: Gudrun Schüler und Katrin Schinner. Sie gewinnen Hintergrundwissen, mit dem sie Ausstellungen zeitgenössischer Künstler mit neuen Augen betrachten werden. Für den Atelier-Besuch sollten Sie motorisiert sein, oder vor Ort Fahrgemeinschaften bilden.

Kurs-Nr. S5300

Treffpunkt: RW21, Kreativwerkstatt
Bayreuth

Kosten: 21 €

Anmeldung bis 11.10.: Tel. 0921/50703840

Leitung: **Angela Holzhäuer M. A.**

Sonntag 18.11. | 10:30 – 13.00 Uhr

Meditatives Malen – Die Seele baumeln lassen

Du darfst kreativ sein und dich ausprobieren. Tauche ein in die überraschende Welt der Farben und Sinne. Beim spielerischen Malen mit Musik kannst du entspannen, immer wieder dein Bild verändern und findest deinen persönlichen künstlerischen Ausdruck. Wir malen mit leuchtenden Gouache-Farben auf verschiedenen großformatigen Papieren. Werkzeuge sind unsere Hände, dicke Pinsel, Rollen und Spachtel.

Kurs-Nr. S5315

Museumswerkstatt des Kunstmuseums
Eingang: Maximilianstr. 35 | Bayreuth

Kosten: 10,50 € zzgl. 5 € Materialkosten

Anmeldung bis 12.11.: Tel. 0921/50703840

Referentin:

Marion Kienbaum



GESUND

Mittwoch 10.10. | 19:00 Uhr

Heben Sie Ihre Gesundheitsschätze! Gesünder alt werden

Das Älterwerden wird allzu oft verbunden mit der Vorstellung, sich dem Verfall ausgesetzt zu fühlen und zunehmend abhängig von Anderen zu sein. Lassen Sie es nicht so weit kommen! Welche wichtige Gesundheitsschätze Sie heben können, erfahren Sie in diesem Vortrag.

Evang. Gemeindehaus, Seminarraum im Hof
Richard-Wagner-Str. 24 | Bayreuth

Kosten: 4 €/erm.: 3 € (EWB-Mitglieder frei)

Referentin: **Susanne Höllbacher**
Heilpraktikerin, Coach

www.ebw-bayreuth.de



Donnerstag 18.10. | 19:30 – 21.30 Uhr

Antientzündliche Ernährung – Zivilisationskrankheiten vorbeugen

Fachliche Informationen zu gesunder Ernährung und Gespräch. Ein heimliches, oft unbemerktes Entzündungsgeschehen ist die Grundlage vieler chronischer Erkrankungen. Über das, was wir essen, können wir dies gezielt beeinflussen. Sie erfahren, welche Lebensmittel uns dabei unterstützen können und welche wir besser weglassen sollten. **Kurs-Nr. C075**

Treffpunkt: St. Georgen
St. Georgen 1 | Bayreuth

Kosten: 8 €

Anmeldung: Tel. 0921/62993

Referentin: **Lisa Hoffmann-Haas**
Heilpraktikerin, Ernährungsberaterin

www.familienbildung-bayreuth.de



Samstag 13.10. | 13:00 – 17:00 Uhr

Nordic Walking, aber richtig! Workshop

Nordic Walking kann Ihre Ausdauer und Beweglichkeit verbessern und bei der Gewichtsreduktion helfen. Wie bei jeder Sportart braucht es die richtige Technik. Sie trainieren Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. Bitte Nordic Walking Stöcke mitbringen, alternativ können Sie welche ausleihen. **Kurs-Nr. S4244**

Bürgerreuth, Parkplatz am Freiluftbad
Bayreuth

Kosten: 16,80 €, Nordic Walking Stöcke: 2 €

Anmeldung bis 8.10.: Tel. 0921/50703840

Leitung: **Klaus Hübsch**

Mittwoch 24.10. | 19:30 – 21:00 Uhr

Das Märchen von der Arthrose

Es gibt wissenschaftliche Untersuchungen, die bestätigen, dass z. B. Rückenschmerzen auch ohne Operationen, dafür mit Physiotherapie, besser werden oder gar geheilt werden. Mit Praxisbeispielen wird erklärt, wie aus chinesischer Sicht Gelenkschmerzen entstehen und wie man diese Blockaden effektiv behandeln kann. **Kurs-Nr. S6304**

Historischer Sitzungssaal,
Kunstmuseum | Bayreuth

Kosten: 6 € an der Abendkasse

Anmeldung erforderlich: Tel. 0921/50703840

Leitung: **Dr. Wolfgang Margraf**

Donnerstag 25.10. | 19:00 Uhr

Meine Trauer wird dich finden, ein neuer Ansatz in der Trauerbewältigung

Der führende Trauerexperte ist an diesem Abend live zu Gast in Bayreuth. Er hat das erlebt, was man keinem Menschen wünscht: er hat sein Kind verloren. Nach dem Unfalltod seines 16-jährigen Sohnes hat er einen neuen Weg der Trauerbewältigung gesucht und gefunden: Statt den Verstorbenen „loszulassen“, zielt seine Methode darauf, die Liebe für den Verstorbenen so zu bewahren, dass eine liebevolle innere Beziehung entstehen kann und Glück erlebt werden darf. An diesem Abend stellt er anhand seiner eigenen Lebensgeschichte diese Methode vor und gibt auch praktische Übungen, Hinweise und Tipps, einen neuen Weg zu gehen.

Evang. Gemeindehaus, Kleiner Saal
Richard-Wagner-Str. 24 | Bayreuth

Kosten: 4 €/erm.: 3 € (EWB-Mitglieder frei)

Referent: **Roland Kachler**
Dipl. Psychologe und
Psychotherapeut



Donnerstag 25.10. | 19:30 – 21.30 Uhr

Atemseminar – Atme Dich frei Die positive Wirkung des tiefen Atmens

Wir stärken gemeinsam das Immunsystem für den kommenden Winter mithilfe eines intuitiven langsamen Atemprozesses. Nach Theorie und Lockerungsübungen, atmen wir liegend im entspannten Zustand. Bitte bringen Sie eine Decke und warme Socken mit. **Kurs-Nr. C079**

Storchenhaus, EG
Ludwigstr. 29 | Bayreuth

Kosten: 8 €

Anmeldung: Tel. 0921/62993

Referentin: **Sonja Haupt**
Heilpraktikerin der Psychotherapie

www.familienbildung-bayreuth.de



Freitag 26.10.

Trauerarbeit im Blick auf Einzelne und das System

Trauer ist immer noch vom psychoanalytischen Verständnis im Sinne eines „Loslassens“ geprägt. An diesem Tag wird eine hypnosystemische Trauerarbeit vorgestellt. Trauer wird als kreative Beziehungskraft verstanden, die eine andere, innere Beziehung erhält. Am Seminartag werden Hintergründe dieser Trauerarbeit gezeigt, Imaginationen vorgestellt und mit kleinen Übungen wird das Vorgehen gelernt.

Bayerische Krebsgesellschaft
Maximilianstr. 52–54 | Bayreuth

Kosten: 59 € an der Abendkasse

Anmeldung über Evang. Bildungswerk

Leitung: **Roland Kachler**

Mittwoch 07.11. | 19:00 Uhr

Somatische Marker

Ein Gesundheitsschatz

Die Macht des Unbewussten für sich arbeiten zu lassen, hat viel mit Überzeugungen zu tun. Das geht im positiven wie im negativen Sinne. Am besten geht es jenen Menschen, die Unbewusstes und Verstand kombinieren können. Somatische Marker bewusst wahrzunehmen, lernen Sie in diesem Vortrag.

Evang. Gemeindehaus, Seminarraum im Hof
Richard-Wagner-Str. 24 | Bayreuth

Kosten: 4 €/erm.: 3 € (EWB-Mitglieder frei)

Informationen: Tel. 0921/5606810

Referentin: **Susanne Höllbacher**
Heilpraktikerin, Coach



Donnerstag 08.11. | 19:30 – 21:30 Uhr

Zähneknirschen,

Kieferknacken & Co.

Zähneknirschen oder ähnliche Probleme mit dem Kiefergelenk werden immer häufiger. Beeinträchtigungen beim Kauen oder im Bewegungsapparat können die Folge sein. Das Seminar gibt einen Einblick in die körperlichen und seelischen Zusammenhänge und zeigt ausgewählte Therapiemöglichkeiten.

Kurs-Nr. C078

Treffpunkt: St. Georgen
St. Georgen 1 | Bayreuth

Kosten: 8 €

Anmeldung: Tel. 0921/62993

Referentin: **Dagmar Schmidt**
Heilpraktikerin, RESET-Dozentin



Montag 12.11. | 17:00 – 20.00 Uhr

Fit und gesund ins beste Alter

Gesund älter werden und dabei fit und vital bleiben – das möchten wir alle. Ob's gelingt, liegt nicht nur an den Genen, sondern auch am individuellen Lebensstil. Das Seminar bietet praxisnahe Informationen über gesunde Ernährung bis ins hohe Alter. Das probieren wir gleich praktisch aus und lassen es uns schmecken. **Kurs-Nr. P057**

Löhehaus
Bismarckstrasse 3 | Bayreuth

Kosten: 27 €

Anmeldung bei AOK: Tel. 0921/288-213

Referentin: **Ilona Birner**
Diätassistentin der
AOK-Gesundheitskasse

www.aok-gesundheitskurse.de



Mittwoch 14.11. | 19:30 – 21:00 Uhr

Warnsignale des Körpers –
heikel oder harmlos?

Unser Körper zeigt uns deutlich, wie es um Gesundheit und Wohlbefinden bestellt ist. Deshalb ist es wichtig, Warnsignale ernst zu nehmen. Verschiedene Symptome können auf ernsthafte Gefahren hinweisen. Welche Warnsignale sind heikel, welche harmlos? Diese und weitere Fragen werden Thema des Abends sein. **Kurs-Nr. A012**

Storchenhaus, EG
Ludwigstr. 29 | Bayreuth

Eintritt frei, Spende erwünscht

Referent: **Dr. med. Jürgen Eichmüller**
Praktischer Arzt, Sportmedizin



Dienstag 06.11. – Samstag 24.11.

Samstag 17.11. | 9:30 – 16.30 Uhr

Gesichtstraining

Einfache, effiziente Übungen bauen die Gesichtsmuskeln wieder auf und kräftigen sie. Ihr Gesicht wirkt bald frischer und rosig durchblutet. Ergänzend erfahren Sie, wie Schüssler Salze, ein optimierter Lymphfluss, Körperhaltung, Ernährung und andere natürliche Methoden sich auf Ihr Aussehen auswirken. **Kurs-Nr. S4311**

RW21, VHS, Seminarraum 4
Entspannungsoase | Bayreuth

Kosten: 25,20 € zzgl. 3 € für Kopien im Kurs

Anmeldung bis 08.11.: Tel. 0921/5073840

Referentin: **Monika Wolf**

www.vhs-bayreuth.de

Samstag 24.11. | 10:30 – 13:00 Uhr

Entspannung mit Klangschalen und Gongs

Genießen Sie meditative Klänge von Klangschalen und Gongs und tauchen Sie ab in tiefe, erholsame Entspannung. Die wohltuenden Klänge durchströmen den ganzen Körper und schenken inneren Frieden. Körper, Geist und Seele kommen in Einklang. Bitte bequeme Kleidung und Handtuch mitbringen.

Kurs-Nr. S4138

RW21, VHS, Seminarraum 4
Entspannungsoase | Bayreuth

Kosten: 10,50 €

Anmeldung 15.11.: Tel. 0921/5073840

Referentin: **Brigitte Zimmermann**

www.vhs-bayreuth.de

Ergebnisse des Fotowettbewerbs:

Mein Freiraum in der Region Bayreuth das mache ich, wenn ich richtig Zeit habe

Passend zum diesjährigen Thema des bayerischen Gesundheitsministeriums wurde der Fotowettbewerb zum Thema „Mein Freiraum in der Region Bayreuth“ ausgerufen.

In der Ausstellung werden die schönsten, eingereichten Fotografien des Wettbewerbs gezeigt. Die Fotografien geben einen Einblick in die Träume, Ideen, Ziele und Wünsche der Fotografen für die Zeit nach dem Arbeitsleben.

RW21 | Bayreuth

Öffnungszeiten:

Di – Fr 10:00 – 19:00 Uhr

Sa 10:00 – 15:00 Uhr

Eintritt frei



Dienstag 6.11. – Samstag 24.11.

**Aktiv sein in Oberfranken
in Kooperation mit
Oberfranken Offensiv**



Ob auf dem Rad, dem Kanu oder zu Fuß – Oberfranken lässt sich auf vielfältige Art und Weise entdecken. Klettern in der Fränkischen Schweiz, Wandern im Frankenwald, Kanufahren im Oberen Maintal, Mountainbiken am Rennsteig oder Skisport im Fichtelgebirge – hier ist für jeden Naturbegeisterten das Richtige dabei. Lernen Sie die Region kennen.

RW21 | Bayreuth
Öffnungszeiten:
Di – Fr 10:00 – 19:00 Uhr
Sa 10:00 – 15:00 Uhr

Eintritt frei



Mittwoch 07.11. | 19:30 – 21.30 Uhr

**Heute schon an morgen denken!
Vorsorge-, Betreuungsvollmacht u. a.**

Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung, Bankvollmacht und ein Testament - das sind Regelungen, die man beizeiten überlegen sollte. Sie erhalten neutrale Information, damit jeder die nötigen Schritte rechtzeitig festlegen kann. Dazu gibt es Anschauungsmaterial zur Einsichtnahme.

Kurs-Nr. A010

Storchenhaus
Ludwigstr. 29 | Bayreuth

Eintritt frei, Spende erwünscht

Referent: **Dr. Harald Franz**, Notar



Mittwoch 28.11. | 19:30 Uhr

Dienstag 13.11. | 19:30 Uhr

Altersarmut – (k)ein Thema für mich?

Finanzielle Herausforderungen
für ältere Menschen

Immer mehr Menschen können nicht mehr von ihrer Rente leben und sind im Alter auf Grundsicherung angewiesen – Tendenz steigend. Auch diejenigen, die finanziell gut abgesichert scheinen, sind von der Sorge um Altersarmut betroffen, gerade, wenn sie an eine mögliche Pflegebedürftigkeit denken.

In welchem Maß werden Sie von staatlicher Seite aus unterstützt? Ab wann müssen Sie sich Sorgen um Ihre Ersparnisse machen? Was kann man heute dafür tun, um morgen besser abgesichert zu sein?

Jenseits von Panikmache informiert Christian Hartmann, Kreisgeschäftsführer des VdK Bayreuth, zum Thema. Er erläutert die aktuelle Gesetzeslage, geht auf Vorsorgestrategien ein und kann dabei auf zahlreiche Fallbeispiele zurückgreifen.

Evang. Gemeindehaus, Seminarraum im Hof
Richard-Wagner-Str. 24 | Bayreuth

Eintritt frei, Spenden willkommen

Referent:

Christian Hartmann
Jurist, Kreisgeschäftsführer des VdK Bayreuth



www.ebw-bayreuth.de

Aktiv ins Alter – Es ist nie zu spät ...

Mit anschließendem Filmgespräch



„Es ist nie zu spät“ ist ein packender und unterhaltsamer Dokumentarfilm über glühende, alte Eisen mit grauen Haaren. Älterwerden ist für sie nur Nebensache. Leben ist Bewegung. Leidenschaft ist das zu tun, was einen glücklich macht. Warum also im Alter damit aufhören? „Es ist nie zu spät“ ist ein inspirierender Film über Menschen, die auch im Alter wahrhaftig leben,

die Regeln brechen, aus Statistiken fallen und Unglaubliches vollbringen. Es ist ein positiver, lebensbejahender Film und Mutmacher mit Inspiration für jung und alt mit authentischen Porträts von sechs Schweizer Protagonisten.

Zum Filmgespräch nach der Vorstellung freuen wir uns auf Wend-Uwe Boeckh-Behrens. Er ist renommierter Autor zum Thema Fitness und Sport und war jahrelang an der Universität Bayreuth in diesem Bereich tätig.

CINEPLEX Bayreuth
Hindenburgstr. 2 | Bayreuth

Kosten: Kinoeintritt

Filmgespräch mit:

Wend-Uwe Boeckh-Behrens Akad. Dir. a.D.
Moderation:

Jutta Geyhalter, Evang. Bildungswerk

Unter dem Dach der Gesundheitsregion Bayreuth werden mit den Netzwerkpartnern der Region einmal im Jahr Ausstellungen, Veranstaltungen sowie ein Gesundheitskongress mit wechselnden Schwerpunkten in den Räumlichkeiten des RW21 Stadtbibliothek VHS und anderen Veranstaltungsstätten organisiert.

Das Internetportal www.gesundheitsregion-bayreuth.de informiert über aktuelle Gesundheitsthemen sowie Gesundheitstermine. In der Datenbank finden sich Gesundheitsdienstleister aus Stadt und Landkreis Bayreuth. Die Karriereplattform informiert über Aus-, Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten sowie Stellenangebote. Die Plattform richtet sich an Einheimische und Gäste. Gäste finden vielfältig kombinierte medizinische, kulturelle und touristische Angebote in Bayreuth, der Fränkischen Schweiz sowie im Fichtelgebirge.

WIR FREUEN UNS AUF IHR KOMMEN!

RW21 Stadtbibliothek Volkshochschule
Richard-Wagner-Str. 21 | 95444 Bayreuth

VERANSTALTER:



**GESUNDHEITS
REGION
BAYREUTH**

Markgrafenallee 5
95448 Bayreuth
Tel.: 0921 25-1001
gesundheit@region-bayreuth.de

www.dieAgentur.de

VERANSTALTUNGEN IN KOOPERATION MIT

AOK – die Gesundheitskasse | Augenzentrum Kampfpeter | AGUS (Angehörige um Suizid) | Alzheimer Gesellschaft Bayreuth-Kulmbach e.V. | AOK Bayreuth Kulmbach
Ärztlicher Kreisverband Bayreuth | Albert-Schweitzer-Hospiz Bayreuth | AWO
Kreisverband Bayreuth-Stadt e.V. | Bayer. Krebsgesellschaft e.V. | Bayreuther Hospizstiftung | Bayreuther Naturheilpraxis | Cineplex Thomas Filmtheater Bayreuth
Gesundheitseinrichtungen (GEBO) des Bezirks Oberfranken | Gesundheitstag
Pegnitz e.V. | Hospizverein Bayreuth e.V. | Evangelisches Bildungswerk | Evangelische Familienbildungsstätte plus Mehrgenerationenhaus | Fachstelle für pflegende Angehörige Bayreuth | Gesundheitsregion Bayreuth gesundheit regional | Hospizverein Bayreuth e.V. | Kath. Erwachsenenbildung | Klinikum Bayreuth GmbH
Oberfranken Offensiv | Paritätischer Wohlfahrtsverband RW21-Stadtbibliothek und VHS Bayreuth | Seniorenamt der Stadt Bayreuth | VdK Kreisverband Bayreuth

V.i.d.S.P.: Eva Rundholz

BILDNACHWEIS:

*iStock/PeopleImages, Fotolia/Kzenon, iStock/shironosov
Renate_Alf_Cartoon, Fotolia/Raisa Kanareva, Fotolia/shock
Fotolia/Lightfield Studios, Pixabay/MichaelGaida
Oberfranken Offensiv e.V.,
Fotolia/bernardbodo,
Manuel Schweizer*



metropolregion nürnberg
KOMMEN. STAUNEN. BLEIBEN.