

DER ORTENAU KREIS

Rundbrief Gesundheitsförderung

Ausgabe Herbst 2021

Liebe Leserin, lieber Leser,

für den diesjährigen Herbst können wir Ihnen eine Fülle von Informationen und Veranstaltungen bekannt geben. Es freut uns sehr, dass das Projekt Kinderarmut und Kindergesundheit in der Ortenau fortgeführt werden kann, was aufgrund der Auswirkungen der Pandemie noch wichtiger wurde, als es bereits war.

Neue Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bringen neue Ideen in die Arbeit ein und so nimmt auch die Junge Selbsthilfe Ortenau wieder Fahrt auf. Ebenso die vielen Mitbürgerinnen und Mitbürger, die an einem Fahrsicherheitstraining mit ihrem E-Bike teilnehmen, um sicher ans Ziel zu gelangen. Für unser aller Ziel, die eigene Gesundheit zu erhalten und zu fördern, werden in dieser Ausgabe vielfältige Angebote und Möglichkeiten vorgestellt. Ich wünsche Ihnen, dass Sie dafür Zeit finden werden.

Ihr

Ullrich Böttinger

Inhalt:

Projekt Kinderarmut wird fortgeführt	1
Bürgerschaftliches Engagement	2
Selbsthilfe & Junge Selbsthilfe	3
Gesundheitsförderung	4
Thema Sucht	5
Infos unserer Kooperationspartner	6

PRÄVENTIONSNETZWERK ORTENAUKREIS (PNO)

Zwei weitere Jahre für das Projekt „Aktiv und gemeinsam gegen Kinderarmut und für Kindergesundheit“

Der Ortenaukreis erhält für weitere zwei Jahre Fördermittel des Ministeriums für Soziales, Gesundheit und Integration Baden-Württemberg für das Projekt „Gegen Kinderarmut und für Kindergesundheit“. Die Förderung erfolgt im Zuge der Strategie „Starke Kinder – chancenreich“ im Umfang von insgesamt 100.000 Euro.

Ziel ist es, durch Präventionsnetzwerke vor Ort eine erhöhte Sensibilität für das Thema Kinderarmut sowohl bei Fachkräften und politisch Verantwortlichen als auch in der Bevölkerung zu schaffen. Eine integrierte Strategie soll gemeinsam entwickelt werden, um Kinderarmut und ihre Folgen für die Kindergesundheit zumindest abmildern zu können. Von Anfang an war das Projekt in das Präventionsnetzwerk Ortenaukreis (PNO) eingebettet. *„Die Themen Kinderarmut und Kindergesundheit sind dem Ortenaukreis sehr wichtig. Mit den neuen Fördermitteln können wir das Thema Kinderarmut nun verstärkt am Standort Kehl angehen und perspektivisch auf die Altersgruppen bis zum Übergang Schule – Beruf ausweiten“*, so Ullrich Böttinger, Leiter des Amts für Soziale und Psychologische Dienste des Ortenaukreises. Man wolle die Inhalte im Rahmen des PNO flächendeckend weiter behandeln und Fortbildungen für Fachkräfte in allen Kitas und Schulen anbieten.

Auch der neue Sozialdezernent des Ortenaukreises, Heiko Faller begrüßt den Projektzuschlag: *„Die Förderung kommt zum richtigen Zeitpunkt, denn die Folgen von Corona haben auch im Ortenaukreis die Schere zwischen Arm und Reich nochmal vergrößert. Daher spielt gerade jetzt die Herstellung gesundheitlicher Chancengleichheit eine besondere Rolle. Das Thema wird uns sicherlich über einen langen Zeitraum beschäftigen, aber dazu haben wir nun verbesserte Möglichkeiten.“*

PRÄVENTIONSNETZWERK ORTENAUKREIS

Fortsetzung: Zwei weitere Jahre für das Projekt „Aktiv und gemeinsam gegen Kinderarmut und für Kindergesundheit“



Im November 2018 hatte der Ortenaukreis bereits eine erste Förderung für ein Jahr erhalten. Im Dezember 2019 bis Mai 2021 erfolgte die zweite Förderung. An den Pilotstandorten Offenburg und Lahr wurden in ausgewählten Stadtteilen Präventionsnetzwerke gegen Kinderarmut und für Kindergesundheit aufgebaut und erste Maßnahmen umgesetzt. Für die beteiligten Netzwerkpartner gab es verschiedene Weiterbildungsangebote zum Thema Armutssensibilität. So wurde an einer Schule ein Tauschregal für Materialien eingerichtet; im Rahmen einer Aktionswoche gab es für Eltern Informationsstände und für Kinder ein Kindertheater.

Gemeinsam mit der Kommunalen Arbeitsförderung wurde eine Informationsoffensive zum Bildungs- und Teilhabepaket gestartet. „*Denn viele Menschen nehmen teils aus Unkenntnis, in hohem Maße aber auch aus Gründen von Scham und Ängsten vor Reaktionen in ihrem Umfeld ihnen zustehende Leistungen erst gar nicht in Anspruch*“, weiß Böttinger. Mit der Umsetzung verschiedenster Maßnahmen konnten so bereits viele wertvolle Erfahrungen gesammelt werden.

„Die dritte Förderung bietet deshalb eine optimale Voraussetzung, das Thema Kinderarmut und Kindergesundheit nun auch am Standort Kehl vertieft angehen zu können“, so der Amtsleiter.

VERNETZUNGSSTELLE BÜRGERSCHAFTLICHES ENGAGEMENT

Neuer Mitarbeiter Herr Schwind seit 1. Juni 2021

Welche Erfahrungen konnten Sie bereits im Engagementbereich machen?

Ich bin seit fast 20 Jahren im Stadtjugendring Kehl aktiv und habe dort bereits alle möglichen Posten von Kassenwart, Schriftführer bis Vorstand bekleidet. Darüber hinaus engagiere ich mich für selbstständige Freunde und kümmere mich um deren Social Media Auftritte. Ich habe viele Erfahrungen an der Basis gesammelt und bin jetzt gespannt auf der planerischen Ebene diese mit einfließen lassen zu können.

Was sind Ihre Aufgaben in der Vernetzungsstelle Bürgerschaftliches Engagement?

Die vorrangige Aufgabe ist die Fortführung der kostenfreien Fortbildungsreihe „Engagement braucht Wissen“ für engagierte Menschen im Ortenaukreis. Am 12.11.2021 soll nach der Corona Pause dann wieder das Forum Bürgerschaftliches Engagement für Haupt- und Ehrenamtliche durchgeführt werden. Im kommenden Jahr wird die Vernetzungsstelle wieder einen Markplatz für gute Geschäfte in Lahr durchführen, bei dem regionale Unternehmen und gemeinnützige Organisationen Tauschgeschäfte miteinander vereinbaren können.

Welche Herausforderungen sehen Sie bei dem Thema Engagement?

Das Bürgerschaftliche Engagement befindet sich in einem Transformationsprozess. Aktuelle Studien belegen es: immer mehr Menschen engagieren sich. Jedoch tun sie es zunehmend mit weniger Zeit. Viele Positionen in Vorstandschaften bleiben unbesetzt. Das Engagement der Menschen konzentriert sich immer öfters auf zeitlich begrenzte Projekte und weniger in Vereinen und Initiativen. Dieser Entwicklung müssen Vereine und Initiativen offensiv begegnen und ich möchte sie dabei unterstützen.



Marco Schwind ist seit Juni 2021 neuer Ansprechpartner der Vernetzungsstelle Bürgerschaftliches Engagement beim Landratsamt Ortenaukreis. Der 36-jährige Pädagoge trat die Nachfolge von Ingo Kempf an.

Was möchten Sie als Ansprechpartner für Bürgerschaftliches Engagement erreichen?

Im Kreis gibt es immer mehr Vereine, die von Eingewanderten und ihren Nachkommen gegründet werden. Um noch mehr Menschen zu erreichen, beziehen wir deshalb Migrantenorganisationen zukünftig stärker in die Gestaltung des Programms ein. Auch die Einbindung von Menschen mit Behinderung bleibt mehr denn je ein wichtiges Thema.

In der Engagement-Landschaft in der Ortenau gibt es viele spannende Bereiche. Ich freue mich auf die vielen Begegnungen, die auf mich warten. Gemeinsam werden wir das Bürgerschaftliche Engagement voranbringen.

Gemeinsam geht´s besser – Junge Selbsthilfe Ortenau

Wenn Herausforderungen des täglichen Lebens auftreten, haben junge Menschen heutzutage vielfältige Möglichkeiten sich Unterstützung zu holen. Bei Problemen und Erkrankungen stehen in der Regel Eltern, Familie oder Freundeskreis zur Seite. Wenn jedoch kein Weg offen steht, Probleme und Belastungen mit Eltern oder Freund*innen zu besprechen, bieten junge Selbsthilfegruppen eine gute Anlaufstelle, um sich mit Gleichbetroffenen auszutauschen.

In Selbsthilfegruppen können junge Menschen Unterstützung durch andere erfahren. Das hilft, Krisen zu meistern. Es kann entlasten, zu merken, dass man nicht alleine mit seinen Problemen dasteht, sondern dass es andere gibt, denen es genauso bzw. ähnlich geht. Hier



Das Team der Kontaktstelle (v.l.): Jana Schillinger (Verwaltung), Stefanie Mack (Beratung und Projektorganisation), Aljosha Erk (Dualer Student)

können die Jugendlichen Stärkung erfahren, sich gegenseitig unterstützen und zusammen aktiv werden. Das kann helfen, auch mit großen Belastungen besser fertig zu werden und selbstständiger und selbstbewusster mit Problemen und Erkrankungen umzugehen. Eine Selbsthilfegruppe ist allerdings kein Ersatz für Medizin oder Therapie. Jedoch kann sie eine sinnvolle Ergänzung sein

Die Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen ist Ansprechpartnerin für die junge Selbsthilfe Ortenau (JuSeO) und hat gemeinsam mit Jugendlichen und verschiedenen Netzwerkpartnern ein Angebot geschaffen, bei dem sich Gleichbetroffene zwischen 14 und 27 Jahren in jugendgerechten Settings treffen können.

Bereits jetzt hat sich eine Gruppe gezielt für junge Menschen mit psychischen Erkrankungen gefunden. Offene Gespräche in einem geschützten Rahmen und das gegenseitige Verständnis innerhalb der Gruppe sollen den Umgang mit Depressionen, sozialen Ängsten und Phobien erleichtern. Fragen zur Alltagsbewältigung werden besprochen und neue Kontakte geknüpft. So können junge Menschen wieder Kraft schöpfen, sich positiv bestärken, zusammen Wege gehen und gemeinsam stark sein.

Aktuelle Informationen über Gruppen

Folgende Selbsthilfegruppen freuen sich über neue Interessent/-innen:

- Alleinerziehende
- Betroffene von narzisstischem Missbrauch
- Demenz/Alzheimer (Betroffene und Angehörige)
- Endometriose
- Junge Menschen mit psychischen Erkrankungen
- Tinnitus
- Zwangserkrankungen/ Zwangsstörungen

Kontakt: 0781 805 9771
selbsthilfe@ortenaukreis.de

Gesamttreffen des Netzwerks Selbsthilfe Ortenau in 2021

Ein freudiges Wiedersehen gab es am Mittwoch, dem 14. Juli 2021, im großen Sitzungssaal des Landratsamt Ortenaukreis. Nach einer langen, pandemiebedingten Pause war es endlich soweit – das geplante Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen in der Ortenau konnte in kombinierter Form (in Präsenz und digital) stattfinden. Knapp 20 Vertreterinnen und Vertreter der Selbsthilfegruppen aus dem Ortenaukreis nahmen daran teil, um sich über die aktuellen Themen der Kontaktstelle sowie in den einzelnen Gruppen zu informieren und auszutauschen. Stefanie Mack, Leiterin der Kontaktstelle, moderierte die Veranstaltung und informierte über die aktuellen Statistiken bezüglich Gruppenberatungsgesprächen und Gruppengründungen. Unter anderem kam es im vergangenen Jahr zu insgesamt 527 Anfragen und Beratungen zu Selbsthilfegruppen.

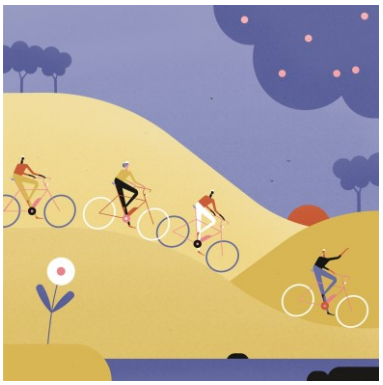
Im Anschluss berichtete der Sprecherrat (die gewählte Vertretung der Selbsthilfegruppen), vom vergangenen Jahr. In einem Tätigkeitsbericht wurden neben den Häufigkeiten und Arten von stattgefundenen Sitzungen und Stammtischen aufgezeigt, welche Aufgaben durch das Vertretungsgremium im Moment bearbeitet werden. Heinrich Stöhr erzählte von der laufenden Arbeit in der Expertengruppe der Behindertenbeauftragten, von der Zusammenarbeit mit dem Behindertenbeirat wie auch von der Rolle des Sprecherrates in der Kommunalen Gesundheitskonferenz. Auch der Sprecherrat setzt sich mit den Herausforderungen der Pandemie auseinander und entwickelt derzeit zwei Angebote im Bereich der Digitalisierung.

Ein Höhepunkt des diesjährigen Gesamttreffens war die Wahl des neuen Sprecherrats des Netzwerk Selbsthilfe Ortenau. Bereits nach dem ersten Durchgang der Abstimmungen stand die neu zusammengesetzte Liste der Vertreter/innen des Sprecherrates fest. Insgesamt wurden sieben Personen an diesem Abend für die nächsten drei Jahre gewählt.

Die aktuellen Mitglieder des Sprecherrates:
Bernd Galowski – Kreuzbund-Gruppe Kehl
Frank Huber – Selbsthilfegruppe (SHG) Epilepsie
Melanie Roß – SHG Adipositas Achern
Sarah Schirmbeck – Junge Selbsthilfe Ortenaukreis
Heinrich Stöhr – SHG Asthma und Allergie Haslach
Sylvia Trotter – SHG Tinnitus
Ivonne Walther – SHG Autisten Ortenau e.V.

Zum Abschluss des Abends fand noch ein lockerer Austausch zwischen allen Teilnehmenden statt. So klang das lang ersehnte Wiedersehen langsam gegen 21 Uhr aus. Die Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen des Ortenaukreises bedankt sich noch einmal herzlich bei allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern – und freut sich auf das nächste gemeinsame Treffen.

Spaß und Sicherheit auf dem E-Bike



Der Trend zum E-Bike ist ungebrochen – immer mehr Menschen setzen auf das elektrische Zweirad. Sicheres Fahren braucht aber auch Übung. Dafür sorgt das Projekt „radspaß sicher e-biken“ mit entsprechenden Fahrsicherheitskursen unter anderem im Ortenaukreis.
Die ersten Trainerinnen und Trainer im Ortenaukreis sind nun ausbildet und seit Juli 2021 können sich interessierte E-Bike-Nutzerinnen und Nutzer für die kostenfreien radspaß-Kurse anmelden. Das gesamte Kursangebot kann auf www.radspass.org gefiltert und gebucht werden. Bei den Kursen werden neben Fahrtechnik-Übungen zur Schulung der Koordination und Reaktion auch Themen der Verkehrssicherheit behandelt. Die Teilnehmenden proben spezielle Fahrsituationen, um ein Gefühl für das Rad zu entwickeln – und sich danach sicher im Straßenverkehr bewegen zu können.

Zwölf Übungsplätze im Ortenaukreis
Der Ortenaukreis kann bereits auf zwölf Kursplätze zurückgreifen, auf denen Pedelec-Fahrsicherheitstrainings stattfinden und weitere interessierte Gemeinden können sich gerne melden. Durch viele Übungsplätze können wohnortsnahe Kursangebote ermöglicht werden. Im Idealfall ist der Übungsplatz schnell und einfach mit dem eigenen Pedelec zu erreichen.

Zweite Ausbildungsrunde startet im Herbst
Das Interesse an der Ausbildung zur radspaß-Trainerin bzw. zum radspaß-Trainer ist in der Ortenau ungebrochen. Aufgrund der hohen Nachfrage, kann im Herbst 2021 erfreulicherweise eine zweite Ausbildungsrunde starten - die Plätze hierfür sind bereits ausgebucht.

Das Projekt „radspaß sicher e-biken“ des Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Clubs (ADFC) und des Württembergischen Radsportverband (WRSV) wurde auf Initiative des Seniorenrates Ettenheim und in Kooperation mit dem Kreisseniorenrat Ortenaukreis sowie dem Fachbereich Gesundheitsförderung des Landratsamtes Ortenaukreis in die Ortenau geholt.

Alle Kursangebote und weitere Informationen finden Sie auf www.radspass.org.

Ansprechperson im Landratsamt Ortenaukreis:
Amt für Soziale und Psychologische Dienste - Fachbereich Gesundheitsförderung
Rebecca Bruder Tel. 0781 805 9707
rebecca.bruder@ortenaukreis.de

Informationsveranstaltung am 12. Oktober zur Weltwoche der seelischen Gesundheit

Das regionale Verbundgremium Lahr lädt ein

Die Coronakrise stellt viele Menschen auch vor schwere psychische Probleme, doch wird dieser Aspekt nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation im weltweiten Kampf gegen das Virus häufig zu wenig gesehen.
Die Pandemie hat unser Leben stark verändert. Die meiste Zeit zu Hause verbringen, eventuell nicht mehr zur Arbeit gehen zu können und nur noch eingeschränkte Kontaktmöglichkeiten zu haben, war und ist für alle Menschen eine neue, zum Teil psychisch sehr belastende Situation.
Bereits bestehende psychische Erkrankungen verschlimmerten sich. Viele Menschen reagierten auf ihre Probleme mit erhöhtem Alkohol- und Drogenkonsum, Schlaflosigkeit und Angstzuständen.
Aus diesem Grund muss das Bewusstsein für mögliche Folgen der Pandemie auf die eigene psychische Gesundheit und die der Mitmenschen wachsen.
Neben allen Schwierigkeiten in der medizinischen und psychosozialen Versorgung gibt es aber auch kreative Lösungsansätze, die Mut und Hoffnung machen, dass wir die Pandemie gemeinsam meistern können.

Dienstag, 12. Oktober VHS Lahr 18:30 - 20:30 Uhr

„Zusammen sind wir stark - gemeinsam durch schwere Zeiten“

Evelin Hug, ärztliche Leitung der
Psychiatrischen Tagesklinik Lahr

Die Coronapandemie stellt eine große Belastungsprobe für alle dar, insbesondere für Menschen mit psychischen Erkrankungen. Das Gefühl von Isolation, Kontaktsperre, Homeschooling und die Herausforderung beruflicher und familiärer Anforderungen zu vereinbaren, bedeuten nicht nur Verunsicherung, sondern für viele eine psychische Überlastung.



© Atelierprojekt Lahr

Der Impulsvortrag widmet sich den psychischen Folgen der Krise. Im Anschluss wollen wir gemeinsam mit Betroffenen, Angehörigen, Vertretern der regionalen psychosozialen Einrichtungen, Psychotherapeuten und Ärzten unsere Erfahrungen während der Pandemie austauschen und über wirksame Strategien im Umgang mit der Krise und über regionale Hilfsangebote diskutieren.

Anmeldungen bitte bis zum 01.10.2021 per E-Mail an **tk-lahr@zfp-emmendingen.de**
(bei pandemiebedingten Einschränkungen findet der Vortrag digital statt)

Samstag, 16. Oktober, Sonnenplatz in Lahr
9 bis 13 Uhr Infostand und Rahmenprogramm...

… mit Kürbissuppe, Flammenkuchen, der Band „Ive & T.Bo“, selbstgemachter Marmelade und Apfelsaft sowie vielen selbsthergestellten kreativen Produkten.

Einfach vorbeikommen, wir freuen uns auf Sie!

Neuer Kommunaler Suchtbeauftragter für den Ortenaukreis

Héctor Sala ist seit dem 1. September 2021 neuer Kommunaler Suchtbeauftragter des Ortenaukreises (KSB) und somit Nachfolger von Wolfgang Hirrle. Der „Neue“ ist aber gar nicht so neu. Vor seiner Tätigkeit beim Caritasverband Offenburg-Kehl (Sozialpsychia-trischer Dienst, Betreutes Wohnen und Young Caritas) war er bereits ganze 20 Jahre in unterschiedlichen Funktionen der Offenen Jugendarbeit, im Jugendschutz und der Selbsthilfearbeit beim Ortenaukreis aktiv.

In den oben genannten Funktionen hatte Sala regelmäßige Berührungspunkte mit den Themen Sucht und Suchtprävention. Er arbeitete insbesondere im Rahmen der Projekte Mädchen SUCHT Junge, Neue Festkultur, Jugendfilmtage und Lotsennetzwerk Ortenau eng mit dem Kommunalen Suchtbeauftragten zusammen. *„Vieles ist für mich neu, einiges dennoch bekannt”*, so Sala.
Herr Sala legt viel Wert auf eine gute Kommunikation, Netzwerkarbeit und Teamplaying. Gute Netzwerke sind für ihn gerade in einer globalen und komplexen Gesellschaft „überlebenswichtig”. Netzwerke brauchen aber auch gute Rahmenbedingungen. Hierzu gehört insbesondere die Möglichkeit, Ideen zu entwickeln und daraus greifbare und realisierbare Konzepte zu kreieren. *„Warum nicht eine Ideen-Fabrik schaffen!”*

Sala möchte den Bereichen Ideenentwicklung, Prävention und Medien(Sucht) ein besonderes Augenmerk zukommen lassen. Prävention schreibt der neue KSB-ler groß. Präventiv arbeiten definiert er als eine Tatsachenakzeptanz und der konstruktiven Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Problematiken. Letztendlich gehört zu einer guten Präventionsarbeit das Angebot von passenden Alternativen.

„Zum Thema Medien sollte angemerkt werden, dass wir mittlerweile in einer medialen Gesellschaft nicht nur angekommen sind, sondern vielmehr mittendrin stehen. Es wird darauf ankommen, (jungen) Menschen einen adäquaten Umgang mit Medien zu vermitteln und ihnen den Unterschied zwischen realem und virtuellen Dasein bewusst zu machen. Als Strategie bringen Verbote alleine nicht viel, Medienkompetenz muss der Weg sein. Keine einfache Aufgabe, aber alternativlos”, konstatiert Héctor Sala.



Héctor Sala hat seit September 2021 die Stelle des Kommunalen Suchtbeauftragten für den Ortenaukreis inne.

Den unterschiedlichen Themen und Fragestellungen sieht Herr Sala mit Freude entgegen: *„Eine reizvolle Herausforderung wird meiner Ansicht nach sein, eine gute Balance zwischen Bewährtem und Neuem zu finden, Neuentwicklungen im Suchtbereich zu integrieren und die Auswirkungen von Corona aufzufangen. Es gibt viel zu tun. Ich bin neugierig und freue mich auf das, was kommen möge.“*

Suchttherapie zum „Ausprobieren“ an der Fachstelle Sucht des bwlv

Projekt der DRV Baden-Württemberg

Vielen suchtkranken Menschen fällt es schwer, sich auf eine mehrmonatige abstinenzorientierte Behandlung einzulassen. Um Betroffene diesen Schritt zu erleichtern, bietet die Fachstelle Sucht Offenburg mit ihren Außenstellen in Hausach und Achern seit diesem Sommer die sogenannte ambulante Motivationsbehandlung (AMB) im Rahmen eines Modellprojekts der DRV Baden-Württemberg an.

Was ambulant normalerweise gleich mit einer Dauer von 26 Wochen und stationär mit 16 Wochen startet, kann in der AMB über acht Wochen lang erstmal kennengelernt und ausprobiert werden. Das Konzept beinhaltet therapeutische Einzelgespräche und thematisch gegliederte Gruppengespräche. Es finden in der Regel bis zu zwei Termine in der Woche statt, die zeitlich und inhaltlich auf die jeweiligen privaten und beruflichen Rahmenbedingungen der Betroffenen abgestimmt sind. Auf Wunsch können auch Angehörige miteinbezogen werden.

Teilnehmende erhalten somit kontinuierlich gezielte Informationen rund um die Suchterkrankung und sind eingeladen, sich mit ihren Ängsten und Sorgen in Bezug auf Veränderungen, die ein suchtmittelfreies Leben mit sich bringt, zu befassen. Im Mittelpunkt der Behandlung stehen die Ziele, die die Teilnehmenden aus ihren individuellen Lebenssituationen heraus formulieren. Sollte nach acht Wochen der Wunsch nach einer regulären ambulanten oder stationären Weiterbehandlung bestehen, kann die Maßnahme unkompliziert übergeleitet werden.

Teilnehmen können Versicherte der DRV Baden-Württemberg. Die Motivation für eine Abstinenz für einen Zeitraum von mindestens vier Wochen ist Voraussetzung. Der Antrag kann im Rahmen der Beratung bei der Fachstelle Sucht Offenburg gestellt werden.
Es besteht auch die Möglichkeit, in eine vierwöchige stationäre Motivationsbehandlung einer am Projekt teilnehmenden Fachklinik vermittelt zu werden, um das stationäre Setting für sich zu erproben.

Kontakt: bwlv Fachstelle Sucht Offenburg, Grabenallee 5, 77652 Offenburg, Telefon 0781 9193480; www.bw-lv.de

Viele Angebote im Gesundheitsbereich der VHS LAHR

Im Herbst-/Winter Programm der VHS Lahr gibt es wieder viele Angebote im Gesundheitsbereich.
Neben unseren bewährten Bewegungs- und Entspannungskursen gibt es interessante Gesundheitsvorträge zu den Themen Ernährung, Verdauung und Immunsystem sowohl als Präsenzveranstaltung, wie auch in digitaler Form.

Mehrere Veranstaltungen finden im Rahmen des Projektes gesundaltern@bw statt. Das Projekt gesundaltern@bw hat die Aufgabe, ältere Bürgerinnen und Bürger über digitale Anwendungen und Dienstleistungen im Gesundheitswesen zu informieren, aufzuklären und sie zum souveränen Umgang zu befähigen.

Praxiswerkstatt: Gesundheit-Apps (303020-01),
Beate Kecac
Gesundheits-Apps für das Smartphone und Tablet liegen im Trend. Mit deren Hilfe können z.B. Schritte gezählt, Kalorienverbrauch und Schlafgewohnheiten erfasst werden, oder auf die Medikamenteneinnahme hingewiesen werden. Die Kosten für ärztlich verordnete Apps (DiGA) werden seit Oktober 2020 von der Krankenkasse übernommen. Wie findet man passende Gesundheits-Apps? Welchen Mehrwert bieten sie? Die Chancen und Risiken werden beleuchtet, zudem wird Datenschutz ein Thema sein. Am eigenen Endgerät wird ganz praktisch die Handhabung geübt. Voraussetzungen: Grundkenntnisse der Bedienung und Handhabung des eigenen Smartphones oder Tablets.
Montag, 4. Oktober 2021, 9:00-11:15 Uhr, VHS-Zentrum zum "Pflug", Kaiserstr. 41, EDV-Raum 2.03
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Praxiswerkstatt: Zuverlässige Gesundheitsinformationen im Internet finden (303020-02)
Beate Kecac
Wer glaubwürdige Informationen über Gesundheitsthemen sucht, muss sich die Quellen dafür genauer anschauen. Wie sucht man gezielt nach Gesundheitsinformationen? Wie sind die Ergebnisse zu bewerten?
Die Praxiswerkstatt bietet Einblicke in die Möglichkeiten und Grenzen von Suchmaschinen. Eine Auswahl an seriösen Angeboten für Informationen rund um Gesundheit, Therapie und Pflege wird vorgestellt. Voraussetzungen: Grundkenntnisse im Umgang mit der Suche nach Informationen im Internet.
Montag, 11. Oktober 2021, 9:00-11:15 Uhr, VHS-Zentrum zum "Pflug", Kaiserstr. 41, EDV-Raum 2.03
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Schulung zum Digitalen Gesundheitsbotschafter (3030099), Sandra Tell
Digitale Gesundheitsbotschafter sind Menschen, die Ihr Wissen im Bereich der Digitalisierung im Gesundheitswesen weitergeben mit dem Ziel insbesondere bei älteren Menschen Berührungsängste abzubauen und einen sicheren Umgang mit digitalen Gesundheitsangeboten zu ermöglichen.
Die Schulung zum digitalen Gesundheitsbotschafter richtet sich an Teilnehmer, die bereits Erfahrung mit der Bedienung und Nutzung digitaler Medien gesammelt haben. Sie macht Sie fit im Umgang mit digitalen Gesundheitsanwendungen und zeigt Ihnen wie Sie Ihr Wissen anschließend an ältere Menschen in Ihrem direkten Umfeld weiterzugeben können. Sie erhalten umfangreiches Wissen zu Medien- und Gesundheitsthemen, wie Gesundheits-Apps, Telemedizin, Elektronische Patientenakte und Wohnen im Alter mit digitaler Unterstützung. Nähere Informationen zum Schulungsinhalt finden Sie im Internet unter www.vhs.lahr.de
Donnerstag, 14:30-17:30 Uhr, ab Donnerstag, 7. Oktober 2021, 4 x, VHS-Zentrum zum "Pflug", Kaiserstr. 41, EDV-Raum 2.03
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Neu angeboten werden von Astrid König zwei **Soft Yoga Kurse für Menschen mit Post-Covid-Syndrom und andere Einschränkungen** im Online Format.
Dieser Yoga Kurs ist geeignet für Menschen, die unter Gelenkschmerzen, Gleichgewichtsproblemen, Ermüdungserscheinungen oder Konzentrationsschwäche leiden. Gezielte Atemübungen und vorsichtige Balanceübungen verbessern die Konzentration und helfen, den Gleichgewichtssinn zu stärken. Sanfte Dehnungen und achtsame Bewegungen unterstützen den Körper, um zur natürlichen Flexibilität zurückzukehren.
Beginn: Donnerstag, 30.09.2021, 18 bis 18.45 Uhr und 19.15 bis 20 Uhr, 6 Termine.

Weitere Informationen finden Sie unter: www.vhs.lahr.de

Stadt Lahr
Volkshochschule

Neue Angebote in der Gesundheitsbildung

Am 9. September erschien das neue Herbst/Winter-Programm 2021/2022. Es liegt in der VHS Offenburg und an allen öffentlichen Auslagestellen aus.

Folgende Gesundheitskurse sind neu im Programm:

Praxiswerkstatt: Zuverlässige Gesundheitsinformationen im Internet finden

Jürgen Schuh (300025)
Wer glaubwürdige Informationen über Gesundheitsthemen sucht, muss sich die Quellen dafür genauer anschauen. Wie sucht man gezielt nach Gesundheitsinformationen? Wie sind die Ergebnisse zu bewerten?
Die Praxiswerkstatt bietet Einblicke in die Möglichkeiten und Grenzen von Suchmaschinen. Eine Auswahl an seriösen Angeboten für Informationen rund um Gesundheit, Therapie und Pflege wird vorgestellt.
Mi, 13.10., 14:00–16:15 Uhr, 3 UE
VHS, Amand-Goegg-Straße 24, Raum 305EDV
4–8 Teilnehmende: Die Teilnahme ist kostenfrei.

Yoga für einen gesunden Rücken

Meri Hägele (301476)
Regelmäßig ausgeführte Yogaübungen können Rückenschmerzen vorbeugen sowie auf Stress und Muskelverspannungen beruhende Rücken-, Kopf- und Nackenschmerzen lindern. Schwerpunkte sind Yogaübungen, die die wichtigsten Rückenmuskeln stärken und dehnen, Verspannungen lösen sowie die Wirbelsäule flexibel halten. Sie lernen Übungen für die Mobilisation, Dehnung, Beweglichkeit und Entspannung kennen, die Sie auch im Alltag leicht anwenden können.
Do, ab 14.10., 20:00–21:30 Uhr, 6 Termine, 12 UE
VHS, Amand-Goegg-Straße 24, Raum 113
6–12 Teilnehmende: 73 Euro

Praxiswerkstatt: Online-Videosprechstunde

Jürgen Schuh (300027)
Der Gang zur Ärztin oder zum Arzt ist oft nicht mehr notwendig, ärztliche Termine können auch online wahrgenommen werden. Wie läuft ein digitaler Praxisbesuch ab? Was sind die Chancen und Herausforderungen? Was sind die technischen Voraussetzungen? Mit Hilfe von praktischen Übungen erlangen Sie Sicherheit für die Online-Videosprechstunde.
Do, 14.10., 14:00–16:15 Uhr, 3 UE
VHS, Amand-Goegg-Straße 24, Raum 305EDV
4–8 Teilnehmende: Die Teilnahme ist kostenfrei.

Fit und mobil

Silke Sommer (302902)
Mit 66 Jahren, da fängt das Leben an...
Dieser Kurs ist eine kunterbunte Mischung für den ganzen Körper. Übungen im Gehen, Stehen, Sitzen und Liegen - ein rundes Programm. Das ganzheitliche Programm trainiert sowohl Ihr Gedächtnis als auch Ihre Koordination. Im Fokus steht die Freude an der Bewegung und gemeinsam in der Gruppe Spaß zu haben. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig, es gibt keinen Leistungsdruck. Ziel ist es, fit und mobil zu bleiben und sich selbst etwas Gutes zu tun.
Mi, ab 06.10., 09:55–10:55 Uhr, 10 Termine, 13 UE
VHS, Amand-Goegg-Straße 24, Raum 113
8–12 Teilnehmende: 60 Euro

Wir freuen uns, Sie in unseren Kursen begrüßen zu dürfen! Weitere Informationen sowie Kurse und Veranstaltungen finden Sie unter www.vhs-offenburg.de oder unter 0781/9364-200

Offenburg schwimmt - schwimm mit!

Schwimmen können ist so wichtig wie laufen lernen! Mit einem Gutschein unterstützt die Stadt Offenburg daher ab sofort Schwimmkurse für sechsjährige Kinder.

Bedingt durch die Pandemie waren die Bäder geschlossen. Die Kinder hatten keine Chance in den Zeiten des Lockdowns einen Schwimmkurs zu besuchen. Da Schwimmen überlebenswichtig ist, hatten sich die DLRG Ortsgruppe Offenburg, der Schwimm-Sport-Verein Offenburg und die Volkshochschule Offenburg bereits vor Corona zusammengetan, um mit der Aktion „Offenburg schwimmt“ Kindern in den Ferien mithilfe von Kompaktkursen das Schwimmen lernen zu ermöglichen. Bedingt durch den Corona-Lockdown startet das Projekt erst in diesem Jahr. Erste Kurse der Aktion "Offenburg schwimmt" fanden bereits in den Sommerferien statt. Weitere Kurse werden in den kommenden Herbstferien sowie in den Oster- und Pfingsten 2022 angeboten. Außerhalb der Ferien finden weitere Kurse statt, welche von den Projektpartnern selbst angeboten werden. Das Freizeitbad Stegermatt unterstützt die Aktion durch zur Verfügungstellung des halben Lehrschwimmbeckens.



DLRG Ortsgruppe Offenburg

Offenburger Kinder im Alter von 6 Jahren werden dabei von der Stadt Offenburg mit einem Gutschein in Höhe von 60 Euro gefördert. Da die Aktion coronabedingt letztes Jahr nicht durchgeführt werden konnte, erhalten dieses Jahr zudem auch siebenjährige Kinder einen Gutschein. Der Gutschein kann bei der Anmeldung zusammen mit dem Altersnachweis vorgelegt werden. Bei Familienpassinhaber/innen steigt der Gutscheinwert auf insgesamt 100 Euro. Aufgrund der großen Nachfrage können Wartezeiten entstehen, der Gutschein ist deshalb drei Jahre gültig und kann auch zu einem späteren Zeitpunkt eingelöst werden. Die angebotenen Schwimmkurse stehen allen Interessenten, auch ohne Gutschein, offen. Bitte wenden Sie sich für die Anmeldung direkt an den gewünschten Anbieter.

DLRG Ortsgruppe Offenburg e.V.
Telefon: 0781/13193022
E-Mail: info@offenburg.dlrg.de
Informationen zum Angebot und Anmeldung:
https://offenburg.dlrg.de/kurse-und-sicherheit/schwimmausbildung/

Schwimm-Sport-Verein Offenburg e.V.
E-Mail: schwimmen-og@gmx.de
Informationen zum Angebot und Anmeldung:
www.ssv-offenburg.de

Volkshochschule Offenburg e.V.
Telefon: 0781/9364-237
Informationen zum Angebot und Anmeldung:
www.vhs-offenburg.de
unter der Rubrik Gesundheitsbildung / Schwimmen

Elternschule Ortenau der AWO
Programm für die zweite Jahreshälfte 2021

V01: Neu: **Zwischenstopp für Mütter und Väter- eine Standortbestimmung**
Dienstag 26.10.2021, 19.30h, diese Veranstaltung findet in jedem Fall online statt! **Gebühr nur Vorkasse 8 €**
Referentin: Olivia Schmid, Dipl. Sozialarbeiterin, Familientherapeutin

V02: **Trauer, Tod und Abschied**, Mittwoch 24.11.2021, 19.30 Uhr, Haslach, Caritashaus
Referent: Matthias Wohlfahrt-Sieben, Diplom Psychologe**, Gebühr nur Vorkasse 8 €**

Elternforum / Workshop:
EF01: Neu: **Mit Corona umgehen- wie können wir die neuen Herausforderungen kreativ meistern?**
Freitag 15.10.2021, 19h- 21h, Haslach Bürgersaal
Referentin: Veronika Rost, Systemische Beraterin, Erlebnispädagogin **Gebühr nur Vorkasse 12€**

Kooperationsveranstaltung mit dem Katholischen Kindergarten St. Josef in Oberwolfach:
EF02: **Wertschätzende Kommunikation im Erziehungsalltag**
Donnerstag 28.10.2021, 18:00h – 20:00h, Oberwolfach, Katholischer Kindergarten St. Josef, **Gebühr nur Vorkasse 12€**
Referentin: Ingeborg Zechmeister, Bildungsreferentin, Hochschuldozentin für Soziale Kompetenz

Eltern- Kind Veranstaltung:
EK01: **Neu: Naturkunst für Grundschüler und ihre Eltern**
Montag 18.10.2021, 15:00h- 17:00h, **Outdoorveranstaltung Kinzigtal, Treffpunkt wird noch bekannt gegeben, Gebühr nur Vorkasse 18€ pro Eltern-Kind-Paar, jede weitere Person (Kind oder Erwachsener) + 6€**
Veronika Bäuerle, Erlebnispädagogin und Systemische Beraterin

EK02*:* **Schnupperkurs Klettern**
Freitag 12.11.2021, 17:00h- 19:00h, Offenburg, Alte Kletterhalle, **Gebühr nur Vorkasse 30€ pro Eltern-Kind-Paar**
Leitung: Karin Sänger, Dipl. Erlebnispädagogin

Kurs:
K01**: Kinesiologische Hausapotheke**
Samstag 27.11.2021, 10:00 h – 15:00 h, Hornberg, Grund- Hauptschule, **Gebühr nur Vorkasse 40€**
Leitung: Monika Hielscher, Kinesiologin und Therapeutin

Unter Vorbehalt der Coronaregelungen. Weitere Informationen und Anmeldungen (für alle Veranstaltungen erforderlich!) unter

AWO Elternschule Ortenau
www.awo-elternschule-ortenau.de
Email: elternschule@awo-ortenau.de
Telefon: 0175/808 16 12



Elternschule Ortenau der AWO
Programm für die erste Jahreshälfte 2022

V03: **Achtsamkeit – oder wie kann ich gelassener auf Stress reagieren?**
Mittwoch 19.01.2022, 19:30 Uhr, Haslach, Caritashaus
Referent: Matthias Wohlfahrt-Sieben, Dipl. Psychologe,
Gebühr nur Vorkasse 8€

V04*:* **Achtsamkeit in der Beziehung zum Kind**
Mittwoch 02.02.2022, 19:30h, Haslach, Caritashaus
Referent: Matthias Wohlfahrt-Sieben, Diplom Psychologe,
Gebühr nur Vorkasse 8€

V05 Neu: **Trennung meistern- Eltern bleiben**
Mittwoch 16.03.2022, 19:30h, Haslach Caritashaus
Referent: Tobias Braun, Kinder- und Jugendpsychologe
Gebühr nur Vorkasse 8€

V06: Neu: **Pubertät bedeutet Veränderung – nicht nur für die Jugendlichen, sondern auch für die Eltern!**
Mittwoch 06.04.2022, 19:30h, Haslach, Caritashaus
Referentin: Sybille Schmider, Dipl. Sozialarbeiterin, Familientherapeutin und Leitung der Psychologischen Beratungsstelle
Gebühr nur Vorkasse 8€

Elternforum / Workshop:
EF03: **Mit Kinesiologie leichter lernen, sich besser konzentrieren, gelassener und ausgeglichener sein.**
Freitag 23.04.2022, 19h - 21h, Hornberg Grund- Hauptschule,
Gebühr nur Vorkasse: 12€
Leitung: Monika Hielscher, Kinesiologin und Therapeutin

Kooperationsveranstaltung mit dem Katholischer Kindergarten St. Josef in Oberwolfach:
EF04: Neu: **Jedes Kind lernt sprechen- aber nicht alleine. Kindliche Sprachentwicklung ab dem 3. Lebensjahr**
Donnerstag 05.05.2022, 14.30h- 18h, Katholischer Kindergarten, Oberwolfach,
Gebühr nur Vorkasse 12€
Referentin: Henriette Dreusicke, Dipl. Sozialpädagogin, Fachkraft f. Sprachbildung und -förderung

Eltern- Kind Veranstaltungen:
NEU: EK03: **Schatzsuche für Groß und Klein**
Freitag 25.03.2022, **Outdoorveranstaltung Kinzigtal,** Spielzeit ca 2 Stunden , Beginn zwischen 14 und 15 Uhr (die angemeldeten Teams bekommen Ihre genaue Start Zeit per mail mitgeteilt und spielen dann ein Erwachsener /ein Kind als Team
Gebühr nur Vorkasse 18€ pro Eltern-Kind-Paar, jede weitere Person (Kind oder Erwachsener) + 6€
Leitung: Veronika Bäuerle, Erlebnispädagogin und Systemische Beraterin

EK04*:* **Schnupperkurs Klettern**
Freitag, 08.04.2022, 17:00- 19:00h, Offenburg, Alte Kletterhalle,
Gebühr nur Vorkasse: 30€ pro Eltern-Kind-Paar
Leitung: Karin Sänger, Dipl. Erlebnispädagogin

NEU: EK05: **Erlebnisausflug im Wald**
Samstag 30.04.2022, 14:00h – 16:30h, Waldspielgruppe Zell
Gebühr nur Vorkasse 12€ pro Eltern-Kind-Paar, jede weitere Person (Kind oder Erwachsener) + 6€
Leitung: Die Betreuerinnen der Waldspielgruppe Zell

Unter Vorbehalt der Coronaregelungen. Weitere Informationen und Anmeldungen (für alle Veranstaltungen erforderlich!) unter

AWO Elternschule Ortenau
www.awo-elternschule-ortenau.de
Email: elternschule@awo-ortenau.de
Telefon: 0175/808 16 12

Gedenkgottesdienst für Trauernde nach Suizid

Wenn ein lieber Mensch entschieden hat, nicht mehr leben zu wollen, ist das nicht nur sehr traurig, sondern auch eine große Herausforderung:

Unverständnis, Trauer, möglicherweise Schuldgefühle, Grenzen, Wendepunkte – wie in einem Labyrinth mit vielen Windungen. Vielleicht gibt es auch die Sorge, niemals wieder in der eigenen Mitte und im Frieden Gottes anzukommen. Niemals wieder Licht, Wärme, Lebendigkeit und Hoffnung zu empfinden.

Der jährlich stattfindende ökumenische Gedenkgottesdienst für Menschen, die einen Angehörigen oder jemanden im Freundes- und Bekanntenkreis durch Suizid verloren haben, findet statt am Freitag, 29. Oktober 2021 um 19 Uhr Hl. Geist in Offenburg/ Albersbösch (Heimburgstraße 2).

Gestaltet wird dieser mit dem Symbol des Labyrinths durch die TelefonSeelsorge Ortenau-Mittelbaden e.V. (Pastoralreferentin Antke Wollersen und Pfarrer Ulrich Bock) in Zusammenarbeit mit Trauerbegleiterin Christa Keip, einer betroffenen Mutter. Musikalisch wird der Gottesdienst durch die Musikgruppe „Le Chajim“ aus Appenweier begleitet.



© Alexander Ehrhardt



TelefonSeelsorge®
TelefonSeelsorge Ortenau-Mittelbaden e.V.

Geschäftsstelle in Offenburg
Tel. 0781 / 22758

Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Autonomie im Sterbeprozess

Vortrag am **14.10. 2021** um **20.00 Uhr** im **Gemeindehaus St. Josef Kirchstraße 23**

ökumenischer hospizdienst Achern-Achertal

Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Autonomie im Sterbeprozess!

Für viele Menschen ist der Gedanke an das eigene Sterben eine große Herausforderung und oftmals mit Unsicherheiten, Ängsten und inneren Nöten verbunden. Dazu auch die Fragen „Wie werde ich sterben, kann ich mein Sterben beeinflussen, können meine Wünsche zum Sterben respektiert werden und wo und wie kann ich diese Wünsche äußern?

Um eventuellen Wünschen zum Lebensende Rechnung zu tragen, hat der Gesetzgeber das Instrument der Patientenverfügung eingerichtet - doch es gibt viel Diskussionsbedarf und auch Informationslücken. Damit eine Patientenverfügung auch Wirkung zeigen kann, braucht es jemanden aus dem nahen Umfeld, der dafür eintritt und die Rechte wahr nimmt. Dazu braucht es insbesondere auch eine Vorsorgevollmacht.

Frau Brigitte Wörner wird mit Ihnen an dem Informationsabend nach einem Impulsvortrag zur Patientenverfügung zu diesem Thema diskutieren und die bestehenden Fragen zur Patientenverfügung beantworten. Es wird an diesem Abend weniger um die juristische Seite gehen, sondern im Schwerpunkt um die ethischen und moralischen Gesichtspunkte einer Patientenverfügung und deren praktische Umsetzung. Frau Wörner bringt viel Erfahrung im Umgang mit Patientenverfügungen mit, da sie in ihrer Berufslaufbahn auf eine jahrzehntelange Erfahrung im Bereich der Intensivmedizin gearbeitet hat, wie auch im Bereich der Hospizarbeit und Trauerbegleitung schon seit vielen Jahren engagiert ist.

Der öffentliche Vortrag beginnt um 20.00 Uhr im Josefshaus in Achern. Der Eintritt ist frei. Um eine Spende für die Hospizarbeit wird gebeten.

Der ökumenische Hospizdienst Achern - Achertal, Kirchstraße 25, 77855 Achern ist unter Tel.: 07841/2 13 91 oder E-Mail: info@hospizdienst-achern.de oder www.hospizdienst-achern.de erreichbar.

„Letzte Hilfe Kurs - Am Ende wissen wie es geht“



Der Ökumenischer Hospizdienst Achern-Achertal in Zusammenarbeit mit dem Palliativ-Team Ortenau und dem Hospiz Maria Frieden in Offenburg lädt ein zum

„Letzte Hilfe Kurs - Am Ende wissen wie es geht“
Wann: 4.11.2021 um 18.00 Uhr
Wo: Festsaal der Illenau in Achern

Viele Menschen wollen zuhause sterben. Für Angehörige oder Freunde entstehen dadurch oft sehr viele Fragen und Unsicherheiten.
Wir wollen Ihnen in diesem Kurs Möglichkeiten und Hilfestellungen aufzeigen und anbieten, was Sie als Angehöriger oder Freund tun können und mit den Hilfen am Lebensende vertraut machen.

Es ist uns ein besonderes Anliegen, dass die Begleitung und Betreuung schwerkranker und sterbender Menschen nicht allein Fachkräften vorbehalten bleibt, sondern zurück in die Familie und zu jedem, der damit zu tun hat, gehen.

Wir laden sie herzlich zu einem sehr interessanten und informativen Abend, bei dem Sie Ihr Wissen und Ihre Erfahrungen vertiefen können ein.

Der Eintritt ist frei, um eine Spende für den Hospizdienst wird gebeten.

Wir bitten um Anmeldung unter 07841-21391 oder info@hospizdienst-achern.de
Bei Einlass gelten die 3G-Regeln.

Unterhaltung unter Gleichgesinnten

Seniorennachmittage der Nachbarschaftshilfe Schutterwald

Nach längerer Pause hat die Nachbarschaftshilfe Schutterwald Mitte Mai wieder mit den Gruppenbetreuungen begonnen. Nicht nur die Betreuerinnen haben sich über den Neustart sehr gefreut, sondern insbesondere die zu betreuenden Gäste.



Insgesamt 17 Betreuerinnen (auf dem Bild sind zwölf von ihnen zu sehen) engagieren sich für Seniorennachmittage.

Die Nachbarschaftshilfe, mit ihren 17 Gruppen-Betreuerinnen und fünf Fahrern, bietet nun wieder den zu betreuenden Gästen aus Schutterwald, Langhurst und Höfen, an vier Werktagen (außer Mittwoch) jeweils in der Zeit von 14.30 bis 17.30 Uhr in ihren Räumen in der Kirchstraße 9 einen kurzweiligen Aufenthalt.

Natürlich gibt es an den Nachmittagen immer Kaffee und selbst gebackenen Kuchen, aber auch Unterhaltung in Form von Brett- oder Kartenspielen wird geboten. Gemeinsames Singen und Musik hören darf natürlich nicht fehlen. Immer wieder werden bei den Treffen wissenswerte oder aktuelle Themen vorgetragen. Im Mai gab es viel über den Mai zu hören, wie: "Was hat es mit den Eisheiligen auf sich, um nur ein Beispiel zu nennen. Ganz wichtig ist es den Verantwortlichen, mit den Gästen ihren Geburtstag zu feiern, aber auch jahreszeitliche Feste werden abgehalten.

Die Vorsitzende der Nachbarschaftshilfe Schutterwald, Hannelore Macher, beschreibt die Zielgruppe des Vereins als Senioren mit altersbedingten, gesundheitlichen Einschränkungen, die aber noch keine ganztägige Betreuung benötigen und Unterhaltung unter Gleichgesinnten suchen. Die betreuenden Angehörigen können somit auch für einen Nachmittag eine Entlastung erfahren. Senioren, die in einer Pflegestufe eingestuft sind, können die Kosten mit der Pflegekasse abrechnen. Bei Vorlage einer entsprechenden Vollmacht kann der Verein auch eine direkte Abrechnung mit der Kasse übernehmen.
Das beschriebene Betreuungsangebot des Vereins wird von den Senioren aus Schutterwald gerne angenommen, was auch mit dem großen Engagement der Betreuerinnen zu tun hat. Es sind geschulte, lebenserfahrene Frauen, die wissen, wie sie die Gäste verwöhnen und unterhalten müssen.



Die Gäste werden mit dem vereinseigenen Fahrzeug durch umsichtige Fahrer an der Haustür abgeholt und auch wieder nach Hause gebracht.

Derzeit sind noch Plätze frei. Interessierte Senioren aus Schutterwald, Höfen oder Langhurst sollten einfach im Büro der Nachbarschaftshilfe anrufen und einen kostenlosen Termin zum Reinschnuppern vereinbaren.
(0781 6 88 99 von Mo – Fr: 10 – 12 Uhr,
Mittwoch geschlossen).

Nachbarschaftshilfe Schutterwald e.V.
Gruppenbetreuung // Häusliche Betreuung
Kirchstraße 9, 77746 Schutterwald, 0781 6 88 99
vorstand@nachbarschaftshilfe-schutterwald.de
www.nachbarschaftshilfe-schutterwald.de

Rehabilitative Kurzzeitpflege in Zell am Harmersbach

Winkelwaldgruppe erweitert ihr Betreuungsangebot

Die Winkelwaldgruppe bietet im Ortenaukreis ein vielfältiges Spektrum in den Bereichen Rehabilitation, Pflege, Wohnen im Alter und Gesundheit an. Ab dem Jahresende 2022 wird dieses Angebot um ein neues Konzept erweitert: Im Seniorenzentrum Untertor in Zell am Harmersbach entsteht eine stationäre Einrichtung für rehabilitative Kurzzeitpflege.

Zielgruppe sind pflegebedürftige oder von Pflegebedürftigkeit bedrohte Patienten, die der stationären Behandlung in der Klinik nicht mehr bedürfen, die aber noch nicht fit genug sind für die Direktverlegung in eine Rehabilitationsklinik. Nach einem Krankenhausaufenthalt sind gerade bei kürzerer Verweildauer in der Akutklinik ältere Menschen körperlich häufig noch nicht in der Lage, die therapeutischen Möglichkeiten eines Rehabilitationsaufenthaltes aktiv zu nutzen. Aufgrund der (noch) fehlenden Rehabilitationsfähigkeit erfolgte also bisher trotz vorhandenem Rehabilitationspotential, positiver Prognose und Rehabilitationsbedarf, die Entlassung in eine Pflegeeinrichtung oder ins häusliche Umfeld. Hier verstreicht die Zeit häufig ungenutzt, da keine ausreichende multimodal-rehabilitative Behandlung stattfinden kann. Körperliche Ressourcen können nicht ausreichend reaktiviert werden und es droht eine Abnahme der Leistungsfähigkeit und so die Manifestation oder Verschlimmerung einer Pflegebedürftigkeit. Unter Umständen kann die Rehabilitationsfähigkeit gar nicht mehr hergestellt werden.

Hier knüpft nun das Konzept der rehabilitativen Kurzzeitpflege an. Die gängige stationäre Kurzzeitpflege wird in diesem Modell um aktivierend-therapeutische und rehabilitative Elemente ergänzt, um mögliche Verbesserungspotentiale geriatrischer Patienten frühzeitig aufgreifen und ausbauen zu können. Begleitet von einem multiprofessionellen Team werden die Patienten mittels ergo- und physiotherapeutischer Behandlungen sowie qualifizierter aktivierender Pflege auf ihrem Weg zur Rehabilitationsfähigkeit unterstützt und individuell gefördert, so dass der Übergang zum anschließenden Rehabilitationsaufenthalt reibungslos und ohne Zeitverlust gelingen kann. Die medizinische Versorgung soll hierbei in enger Kooperation mit der Fachabteilung für geriatrische Rehabilitation der Winkelwaldklinik in Nordrach erfolgen.

Übergeordnetes Ziel ist es, dauerhafte Pflegebedürftigkeit abzuwenden oder zu vermindern, die Qualität der nachstationären Versorgung zu verbessern, sowie Komplikationen oder erneute Krankenhausaufenthalte zu verringern.

Die Eröffnung der rehabilitativen Kurzzeitpflege in stationärem Umfeld ist mit 14 Plätzen für das Jahresende 2022 geplant.

Waldbaden – ein ganz einfaches und doch tiefgehendes Erlebnis

Eintauchen in die besondere Welt des Waldes

Dass der Wald wunderbar entspannend wirkt, dürfte vielen bekannt sein. „Waldbaden“ aber? In Japan wird es „Shinrin Yoku“ genannt, bedeutet so viel wie „Eintauchen in die Waldatmosphäre“ und wird dort seit Jahrzehnten praktiziert. Denn längst ist es wissenschaftlich erwiesen, dass in der Waldluft außergewöhnliche pflanzliche Mikrostoffe zu finden sind. Und die wirken sich gleichfalls erwiesenermaßen positiv auf den Körper aus, senken sie doch Stresslevel und Blutdruck, kurbeln das Immunsystem an oder bewirken, dass die Lungen noch tiefer atmen.



Sabine Finkbeiner-Obert führt einfühlsam durch die Waldbaden-Wanderung

Durch den Wald zu joggen, zuwandern, ihn mit Nordic-Walking-Stöcken zu durchlaufen oder zu wandern, das kennen wir alle. Aber sich wirklich einmal Zeit nehmen? Innehalten? Hineinzuhören? Zu spüren? In die Stille gehen? Nur mit sich und dem Wald sein? Die Energie des Waldes aufnehmen? Wieder Luft holen? Ruhe finden? Die Zeit zu vergessen?

Das Alles kann man lernen und erfahren. Seit Juni kann man mit Sabine Finkbeiner-Obert, zertifizierte Waldbademeisterin, in einem Einführungsnachmittag mit verschiedene Übungen das Waldbaden entdecken, die Heilkraft des Waldes mit allen Sinnen spüren und sie auf Körper und Geist wirken lassen. Die bisherigen Teilnehmer sind begeistert und beeindruckt, wie entspannend und neu man den Wald bei dieser Veranstaltung erleben kann. Eine kurze Auszeit aus dem Alltag, ohne großen Aufwand, alleine nur das was in der Natur für uns bereitsteht. „Nicht nur Gast sein im Wald, sondern eins werden mit der Natur des Waldes und völlig geordnet nach Hause gehen“, beschreibt eine beeindruckte Teilnehmerin ihre Erfahrung beim Waldbaden.

Interessenten benötigen festes Schuhwerk, bequeme sowie witterungsgerechte Bekleidung, gegebenenfalls Sonnen- beziehungsweise Insektenschutz, eine für den Waldboden geeignete Sitzunterlage (falls vorhanden), ferner ausreichend Getränke. Für dieses besondere Erlebnis können sich Interessenten **anmelden bei der Nordracher Touristen-Information** unter touristen-info@nordrach.de oder unter Tel. 07838/ 9299-21. Es gelten die aktuellen Corona-Verordnungen. Die außergewöhnliche Auszeit vom Alltag beginnt um 13:30 Uhr und dauert drei bis vier Stunden, für vier bis 10 Teilnehmer. Kosten: 15 Euro pro Person.

Weitere Termine für diese Veranstaltung:
07.08., 18.09., 16.10., 20.11. und 18.12.2021

Touristen-Information Nordrach, Inka Kleinke-Bialy
Im Dorf 26, 77787 Nordrach
Tel.: 07838 – 929921
touristen-info@nordrach.de

FrauenGesundheitsTage 2021

31.10. und 1.11.2021 online

Am 31.10. und 01.11.2021 finden die FrauenGesundheitsTage (FGT) statt. Die 6. Auflage der Veranstaltung „Von Frauen für Frauen“ widmet sich Gesundheitsthemen unter einem besonderen Aspekt: Denn Frauen haben nicht nur andere Krankheiten als Männer – sie werden auch anders krank und sie kümmern sich anders um ihre Gesundheit. Diesen Aspekten tragen die FGT mit über 50 Einzelveranstaltungen Rechnung. Zuletzt haben die FGT im Jahr 2019 mit knapp 300 Teilnehmerinnen stattgefunden.

Zum ersten Mal werden die FGT dieses Jahr online stattfinden. Tickets gibt es ab September direkt über die Website www.fgt-og.de. Frauen mit wenig Geld können zu einem reduzierten Preis teilnehmen. Anmeldungen sind bereits ab Anfang September möglich. Die Zahl der Tickets bleibt auch online begrenzt.

Dieses Jahr haben die FGT vier Schwerpunktthemen, die aus ganz unterschiedlichen Blickwinkeln beleuchtet werden:

- Trauma und Traumatherapie
- Gesund alt werden
- Sexualität
- Selbst-Bewusstsein

In Vorträgen und Workshops erfährt frau dort nicht nur viel, sondern kann auch Fragen an verschiedene Expertinnen stellen. Etwa die Hälfte der Referentinnen kommt aus der Ortenau – dazu kommen Expertinnen aus dem gesamten deutschsprachigen Raum. „Wir wollten die Chance nutzen, die das Online-Format bietet, und die FGT nicht nur für Teilnehmerinnen von weiter weg öffnen, sondern auch das Know-How von Frauen nutzen, die nicht in der Nähe sind und nicht bis nach Offenburg gefahren wären,“ so Programmchefin Gabriele Zehnle. Das ist den Veranstalterinnen gelungen. Darüber hinaus laden informative Angebote zu weiteren FrauenGesundheits-Themen und praktische Bewegungsangebote von Yoga über Feldenkrais zum Mitmachen ein. Zusätzlich wird es digital möglich sein, sich zu treffen und auszutauschen.



Als Hauptrednerin wurde Gisela Perren-Klinger aus der Schweiz gewonnen, eine international renommierte Spezialistin für Traumatherapie. Über ihren Vortrag über Salutogenese bei Frauen halten schreibt sie unter anderem: *„Frauen haben einen anderen Körper, auch ein anderes Hirn. Das bringt auf der bio-psycho-sozialen Ebene andere Fähigkeiten – und andere Krankheitsäußerungen. Anhand von drei Beispielen wird gezeigt, dass häufig Normales als pathologisch bezeichnet und dann behandelt wird.“*

Organisiert werden die FGT vom Verein FrauenGesundheitsTage e.V. mit Sitz in Offenburg. Wer aktiv mitarbeiten möchte oder Interesse an einer Mitgliedschaft hat, kann sich direkt mit den Organisatorinnen in Verbindung setzen: anke@fgt-og.de

Tai-Chi und Silber-Swing

Meditation und Training. Gesundheitssport - auch wenn nichts mehr geht

„Wer Tai-Chi regelmäßig übt, erlangt die Geschmeidigkeit eines Kindes, die Gesundheit eines Holzfällers und die Gelassenheit eines Weisen“,

sagt ein altes chinesisches Sprichwort.



Tai Chi und Silber-Swing, immer mittwochs im Kurpark Sasbachwalden.

Bei schlechtem Wetter wird im Kurhaus Zum Alde Gott geübt.

Wenn **mittwochs ab 10 Uhr** Einheimische und Gäste zum **Pavillon im Kurpark Sasbachwalden** kommen, können sie Tai-Chi und Qigong hautnah erleben.

Tai-Chi sieht aus wie eine Gymnastik, die ganz langsam abläuft - ist aber eine Mischung aus Meditation und Selbstverteidigung. Die Kampfkunst steht nicht mehr im Vordergrund, sondern die Möglichkeit sich damit gesund zu erhalten, auch im Alter noch vital zu sein und ein langes Leben führen zu können. In der Übungsleiterausbildung des Sportbundes ist Tai- Chi fester Bestandteil. Schwerpunkt liegt unter dort anderem auf der Sturzprophylaxe. Die äußerst langsamen Bewegungen fordern die Konzentration. „Wer Tai-Chi übt kann an nichts anderes mehr denken“ unterstreicht Referent Erich Essig.

Silber-Swing lässt sich dem Qigong zuordnen. Ein Erfolgsprogramm, das es bisher noch nicht gab und zudem Spaß macht. Das Gerät ist eine Neuheit im Gesundheitssport. Die Bewegungen sind sanft und dem Atem angepasst. Alle Bewegungen die vom Oberkörper wegführen bedeuten - ausatmen und was zum Körper führt – einatmen. Selbst wer körperlich und gesundheitlich am Nullpunkt ist kann sich ganzheitlich aufbauen. Silber-Swing hat zwischenzeitlich in der Übungsleiterausbildung seinen Platz erhalten. Ärzte empfehlen den Stab und die Übungen genauso, wie Studienleiter und Verantwortliche verschiedener Sportfachverbände.

Silber-Swing, ein außergewöhnliches, einfaches Fitnessprogramm zeigt schnelle Fortschritte. Der Stab besteht aus Edelstahl, bei Länge und Gewicht ist er individuell auf jeden Übenden abgestimmt. Außerdem ist Edelstahl, denkt man an die momentane Situation, einfach zu reinigen und zu desinfizieren. Benutzen kann es jeder. Es gibt keine Altersgrenzen. Auch körperliche Beeinträchtigungen werden berücksichtigt. Selbst im Sitzen lassen sich die Übungen durchführen. Allerdings geht es nicht ohne persönliche Anleitungen. Diese kann man mittwochs kostenlos im Kurhaus oder Kurpark erhalten.

Bewegungsförderung für Menschen mit und ohne Einschränkungen

Ein Angebot der AWO in OG-Albersbösch

Inzwischen gilt es als bewiesen und bekannt, dass gerade für ältere Menschen Bewegung und Aktivierung besonders wichtig ist, denn zum einen sind sie sturzgefährdet, zum anderen hat man festgestellt, dass durch moderate Bewegungsförderung die Versorgung des Gehirns mit Sauerstoff gefördert wird. Außerdem werden das Schlafverhalten, die Ruhe und Entspannungsphasen, sowie depressive Verstimmungen verbessert. Doch welche Bewegungen sind angebracht und können in den Alltag eingeplant werden?

Die Arbeiterwohlfahrt Ortenau e.V. bietet derzeit regelmäßig ein offenes Bewegungsangebot für alle Bürger, die Interesse haben. Mit Anleitung werden die „5 Esslinger“ (z.B. Training von Balance, Beweglichkeit, Schnelligkeit, etc.) durchgeführt. Wer nicht bei jeder Übung mitmachen kann, darf gerne zuschauen. Die Bewegungsgruppe ist für alle geeignet, die Lust auf Bewegung an der frischen Luft haben, egal ob Jung oder Alt, Rollator- oder Rollstuhlfahrer/in.

Die Bewegungsförderung ist kostenlos und wird in Corona-Zeiten, sofern Bewegung draußen möglich ist, wie folgt angeboten:



ab dem 14.09. bis 19.10.2021 in Offenburg-Albersbösch

Immer dienstags von 16:00 bis ca. 16:30 Uhr auf dem Spielplatz Berliner Straße

Je nach aktueller Coronaverordnung wird es vielleicht eine Verschiebung des Angebotes geben, bitte fragen Sie nach bei:

Betreutes Wohnen der Arbeiterwohlfahrt Ortenau e.V., Tel.: 0781/9902910

Wir helfen, Wege zu finden, wenn die Psyche erkrankt ist...

IBB - Informations-, Beratungs- und Beschwerdestelle



Fünf Jahre IBB - ein Grund zum Feiern.
Mittwoch, 6. Oktober im Bürgerpark Offenburg ab 13 Uhr

„Hilfe, meine Tochter ist plötzlich so merkwürdig!“ – „Ich *merke, mit mir stimmt was nicht.“ – „Mein Nachbar ist auf einmal ganz eigenartig.“*

Solche Hilferufe sind zwar unterschiedlich. Aber ganz oft ist eine psychische Erkrankung die Ursache. Und hier kann eine Einrichtung weiter helfen, die jetzt ihr fünfjähriges Bestehen feiert: die IBB. Das Kürzel steht für „Informations-, Beratungs- und Beschwerdestelle für Menschen mit psychischer Erkrankung und deren Angehörige“. Die IBB ist ein kostenloses Angebot für Betroffene, Angehörige und Menschen aus deren Umfeld sowie für Institutionen.

Zum IBB-Team gehören Angehörige mit großem Erfahrungsschatz, Psychiatrie-Erfahrene, davon eine Genesungsbegleiterin, zwei Fachkräfte aus dem sozialpsychiatrischen Bereich und aus dem Suchtbereich sowie eine Patientenfürsprecherin. Sie arbeiten unabhängig und ergebnisoffen. Alle Teammitglieder unterliegen der Schweigepflicht. Sie bieten ein offenes Ohr, entlastende Gespräche und erarbeiten gemeinsam mit den Ratsuchenden, wie es weitergehen kann. Auch Beschwerden können eingebracht werden.

Die IBB gibt es seit fünf Jahren an fünf Standorten. Das ist für uns ein **Anlass zum Feiern, und zwar im Bürgerpark Offenburg, am 6. Oktober 2021 von 13 bis 15 Uhr**. Neben der Einladung, das Team beim Boule-Spielen kennenzulernen und mitzuspielen, bietet das Treffen die Gelegenheit, sich zu informieren und evtl. schon Termine auszumachen. Vor allem ist es eine Möglichkeit, ersten Kontakt zu jenen aufzunehmen, die in einer schwierigen Situation weiterhelfen können.

Das Team weiß, der erste Schritt ist immer schwer. Deshalb will es die Ratsuchenden ermutigen, Kontakt aufzunehmen am Wunschstandort. Telefonisch sind die Teammitglieder über einen Anrufbeantworter auch außerhalb der Sprechzeiten erreichbar. Wenn dann die Telefonnummer angegeben wird, kann zurückgerufen werden. Eingeladen sind alle, die sich für das Thema interessieren!

Regelmäßige Sprechzeiten sind:

Achern: 1. Montag im Monat von 14 bis 16 Uhr,
Karl-Hergt-Str. 11 (bei der Caritas)
Telefon 01523 627 6639

Hausach: 3. Dienstag im Monat von 14 bis 16 Uhr,
Eichenstr. 24 (bei der Diakonie)
Telefon 01525 682 83 02

Kehl: 2. Montag im Monat von 14 bis 16 Uhr,
Marktstr 3 (bei der Diakonie),
Telefon 01525 682 83 01

Lahr: 2. Donnerstag im Monat von 14 bis 16 Uhr,
Bismarckstr. 82 (bei der Caritas)
Telefon 01525 682 8304

Offenburg: 4. Mittwoch im Monat von 14 bis 16 Uhr,
Hauptstr. 58 (bei der AWO)
Telefon 01525 682 8303

Gesundheitsakademie Kinzigtal

Fort- und Weiterbildungen für Arztpraxen 2. Halbjahr 2021

Die Gesundheitsakademie Kinzigtal ist die Fort- und Weiterbildungsinstitution für medizinisches Fachpersonal in Arztpraxen. Unser Fort- und Weiterbildungsangebot richtet sich nach den Bedürfnissen der Gesundheitsberufe und den gesetzlichen Anforderungen oder Vorgaben.
Nachfolgend finden Sie das Angebot für Praxisteams von niedergelassenen Haus- und Facharztpraxen. Dabei orientieren wir uns an den Fachbereichen Qualitätsmanagement, Mitarbeiterführung, Persönlichkeitsentwicklung, Praxismanagement und Digitalisierung. Mit unseren Schulungen möchten wir Ärzte und MFA im Alltag unterstützen und Möglichkeiten zur persönlichen und fachlichen Weiterentwicklung schaffen.

Nachfolgend unser Angebot:

Impf-Update für MFA

Mittwoch, 13.10.2021, von 15:00 bis 18:30 Uhr
Zielgruppe: MFA und Impfmanagerinnen
Referentin: Helga Krieg, **Moderation:** Anja Trefzger,
Ort: Gengenbach,
Gebühr: 35,- Euro | 28,- Euro*

Notfallschulung für Arztpraxen

Mittwoch, 27.10.2021, von 14:00 bis 18:00 Uhr
Zielgruppe: Haus- und Fachärzte, Praxisteams, MFA
Referenten: Dr. med. Dirk Müller, Joachim Schulz,
Ort: Gengenbach,
Gebühr: 120,- Euro | 96,- Euro* inkl. umfangreiche Seminarunterlagen
* für Leistungspartner/innen der Gesundes Kinzigtal GmbH, Teilnehmer/innen am AOK-Hausarztvertrag oder AOK-Facharztvertrag

Informationsveranstaltung zur Netzwerksoftware elpax

Mittwoch, 10.11.2021, von 16:00 bis 17:00 Uhr
Zielgruppe: Haus- und Fachärzte, interessierte MFA
Referentin: Madeleine Renyi, **Ort:** online,
Gebühr: kostenfrei

- Fortsetzung auf nächster Seite -

Fortsetzung: Gesundheitsakademie Kinzigtal

Fort- und Weiterbildungen für Arztpraxen 2. Halbjahr 2021

Alles auf „e“ – von eAU bis ePA - Teil der Seminarreihe „Digitalisierung in der Arztpraxis“

Mittwoch, 24.11.2021, von 18:00 bis 19:30 Uhr
Zielgruppe: Haus- und Fachärzte sowie interessierte MFA
Referent: Antje Leinweber und Oliver Geiger
Ort: online
Gebühr: kostenfrei

Regionales Ärztesymposium: Schwerpunkt Depression

Freitag, 03. Dezember 2021 15:00 – 16:30
Zielgruppe: Haus- und Fachärzte
Referent: Priv. Doz. Dr. med. Andreas Wahl-Kordon
Ort: Hausach
Gebühr: kostenfrei
Extra: Fortbildungspunkte sind beantragt

NEUER KURS ab 2022: Fortbildung zur Nicht-ärztlichen Praxisassistentin

ab Freitag, 14. Januar 2022
Zielgruppe: MFA und Berufsgruppen nach dem Krankenpflegegesetz
Ort: Hausach
www.gesundes-kinzigtal.de/naepa/
Im Januar 2022 beginnt ein neuer Fortbildungskurs zur Nicht-ärztlichen Praxisassistentin (NäPa) in der Gesundheitsakademie Kinzigtal. Durch die Fortbildung können Medizinische Fachangestellte (MFA) ihre Kompetenzen in unterschiedlichen Bereichen nicht nur erweitern, sondern auch weitere Aufgaben in und außerhalb der Praxis übernehmen und so ihren Handlungsspielraum erheblich vergrößern. Sie können in Abstimmung mit dem Arzt selbstständig Hausbesuche und Besuche in Alten- oder Pflegeheimen durchführen, zum Beispiel um Wunden zu versorgen, Blutdruck- und Blutzuckerwerte zu kontrollieren oder Sturzprophylaxe durchzuführen.

Informationsveranstaltung zur Fortbildung Nichtärztliche Praxisassistentin

Freitag, 15.10.2021, von 15:00 bis 16:00 Uhr
Zielgruppe: Haus- und Fachärzte sowie interessierte MFA
Referentin: Anja Trefzger, **Ort:** Hausach
Gebühr: kostenfrei

Das aktuelle Programm und weitere Informationen finden Sie unter:
www.gesundes-kinzigtal.de/regionale-versorgung/

Wir bieten Ihnen auch auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten Notfall-Schulungen in Ihren Praxisräumen an. Kontaktieren Sie uns gerne.

Anmeldung: per E-Mail
akademie@gesundes-kinzigtal.de oder
Telefon 07831/ 96 66 74 08.

Herausgeber:
Landratsamt Ortenaukreis, Amt für Soziale und Psychologische Dienste
Lange Straße 51, 77652 Offenburg; verantwortlich: Wolfgang Hirrle, Auflage: 330 Exemplare (E-Mail-Verschickung)