

AKTIONSMONAT
im Landkreis Haßberge



Frauen gesundheit

**VORTRÄGE &
WORKSHOPS**

K O S T E N F R E I F Ü R A L L E

Jetzt anmelden – die Teilnehmendenplätze sind begrenzt!
Tel. 09521 27490 · gesundheitsregion@hassberge.de

Die Peri- und Postmenopause

online-VORTRAG Frauen erleben die Menopause durchschnittlich im Alter von 51 bis 52 Jahren.

Wie es zur Menopause kommt, welche Beschwerden üblich sind, wie der Lebensstil die Wechseljahre beeinflussen kann und andere interessante Fakten wird Prof. Dr. Vanadin Seifert-Klauss in ihrem Vortrag schildern.

01.10.24 Di | 18:00 – 19:30 Uhr | Online

Referentin: Prof. Dr. Vanadin Seifert-Klauss, Oberärztin der Klinik und Poliklinik für Frauenheilkunde der TU München im Klinikum rechts der Isar

Wohlfühlkost

WORKSHOP Gesunde Ernährung ist für Männer sowie für Frauen wichtig. Einige Lebensmittel können aber Beschwerden vorbeugen, die besonders häufig bei Frauen auftreten. Mit etwas Theorie und viel Praxis werden im Kurs verschiedene Gerichte zubereitet.

Mitzubringen: Vorratsbehälter, Geschirrtuch und Getränke

**05.10.24 Sa | 10:00 – 13:00 Uhr | Zeil am Main
Schulküche Mittelschule Zeil, Schulring 1**

Leitung: Lisa Lechner, vhs-Referentin

Peripartale Depression

VORTRAG Eine peripartale Depression kann während der Schwangerschaft und im ersten Lebensjahr des Kindes auftreten und betrifft etwa 15% der Mütter. Deshalb wird sie auch Wochenbettdepression genannt.

Statt Glück und Freude treten so etwa große Ängste, Zwangsgedanken, innere Anspannung, Traurigkeit und fehlende Gefühle dem Kind gegenüber auf, bis hin zu Suizidgedanken.

Dr. Andrea Gehrmann gibt Einblicke in dieses sensible Thema und stellt Unterstützungs- und Behandlungsmöglichkeiten vor.

**08.10.24 Di | 19:00 – 20:30 Uhr | Hofheim
vhs Hofheim, Altes Rathaus, Marktplatz 5**

Referentin: Dr. med. Andrea Gehrmann, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, Uniklinik Würzburg

Osteoporose

VORTRAG Mit über 700.000 Knochenbrüchen und nahezu 8 Millionen Betroffenen ist die Osteoporose mittlerweile vor Herzinfarkt und Schlaganfall eine der häufigsten Krankheiten und wird aufgrund der demographischen Entwicklung weiter zunehmen. Häufig bleibt sie unerkannt und wird daher bislang unzureichend behandelt.

Warum gerade Frauen betroffen sind, wie die Diagnostik, Vorsorge und operative Verfahren bei eintretenden Frakturen ablaufen, erklärt Prof. Dr. Erich Hartwig im Vortrag.

**09.10.24 Mi | 18:00 – 19:30 Uhr | Haßfurt
Konferenzraum der Haßberg-Kliniken, Hofheimer Str. 65
(Zugang rechts neben Apotheke)**

Referent: Prof. Dr. Erich Hartwig, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, MVZ Haßfurt

Stark durch's Leben ... durch Positivität & Fokus

WORKSHOP Ziele dieses Kurses sind es Dankbarkeit, Achtsamkeit & Resilienz neu zu denken. Eine Fokussierung auf „Das Wichtigste im Leben“ oder ein Verabschieden von unrealistischen Zielen können dabei aktiv helfen.

Die Teilnehmerinnen lernen zudem wie es leichter fällt, sich auf die eigenen Stärken zu konzentrieren und in Lösungen statt Problemen zu denken.

**10.10.24 Do | 20:00 – 22:00 Uhr | Knetzgau
altes Rathaus, Ringstraße 10**

Leitung: Laura Bayer, vhs-Referentin

Alle Veranstaltungen sind kostenfrei!

Anmeldungen: Gesundheitsregion^{plus} Landkreis Haßberge,
T: 09521 27490, E-Mail: gesundheitsregion@hassberge.de
Weitere Infos: www.gesundheitsregion.hassberge.de

Stärken erkennen

WORKSHOP Bist du bereit, deine verborgenen Schätze zu entdecken? Am Anfang möchte ich mit dir deinen persönlichen Ist-Stand ergründen. Hierzu nutzen wir den Stärkentest der Uni Zürich und erstellen ein Fremdeinschätzungs-raster. Durch das Auflisten deiner Fähigkeiten visualisieren wir diese, um anschließend Ideen für eine gewinnbringende Integration in den Alltag zu entwickeln. So kannst du dein volles Potenzial entfalten.

Sei dabei und lass uns gemeinsam auf dieser Reise zu deinen Stärken gehen!

Mitzubringen: Ergebnisse des Stärkentests

12.10.24 Sa | 10:00 – 13:00 Uhr | Zeil am Main
Mittelschule Zeil, Schulring 1

Leitung: Sonja Höhn, vhs-Referentin

Vinyasa Yoga Level 1 – 2

WORKSHOP Vinyasa Power Yoga ist ein dynamisch fließender Yogastil. Die Asanas werden mit einer bewussten Atmung verbunden, sodass ein Flow von Atem und Bewegung entsteht und die Übergänge zwischen den einzelnen Asanas fließend werden.

12.10.24 Sa | 9:30 – 10:30 Uhr | Ebern
vhs Ebern, Georg.-Nadler-Str. 1

Leitung: Marie Gründel, vhs-Referentin

Yin Yoga

WORKSHOP Yin Yoga ist der ruhigste und sanfteste Yoga Stil überhaupt. Die ausschließlich am Boden praktizierten Übungen werden deutlich länger als üblich gehalten und ohne jede Anspannung der Muskeln praktiziert.

Yin Yoga ist meditativ und schenkt durch seine Langsamkeit Regeneration auf allen Ebenen.

12.10.24 Sa | 10:45 – 12:00 Uhr | Ebern
vhs Ebern, Georg.-Nadler-Str. 1

Leitung: Marie Gründel, vhs-Referentin

Häusliche & sexualisierte Gewalt

online-VORTRAG Der Vortrag bietet einen allgemeinen Überblick über die Themen häusliche Gewalt und sexualisierte Gewalt. Alona Isheim erklärt, was man unter den Begriffen genau versteht und wohin sich Betroffene wenden können. Wichtig: Der Vortrag wird online stattfinden, eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Zugangsdaten finden sich auf der Homepage der Gesundheitsregion^{plus}.

14.10.24 Mo | 16:00 – 17:30 Uhr | Online

Referentin: Alona Isheim, Fachliche Leitung,
Fachberatungsstelle Schweinfurt

Kochkurs: Mit proteinreicher Ernährung Osteoporose vorbeugen

WORKSHOP Die neue Volkskrankheit Osteoporose aufhalten/ behandeln mit gesunder Ernährung.

Lassen Sie sich aufklären und uns gemeinsam kochen. Knochen hungern nach Eiweiß – mit leckeren Rezepten (ohne Fleisch) lässt sich der Bedarf decken.

16.10.24 Mi | 18:00 – 20:30 Uhr | Wonfurt
Schulküche Grundschule Dampfach, Rüglersweg 2

Leitung: Birgit Scheffler, vhs-Referentin

Achtsamkeit bis Mental Load

VORTRAG Die mentale Gesundheit ist ein wichtiges Gut, welches in der heutigen Zeit immer mehr Beachtung erhält. Jedoch sind Frauen anders belastet als Männern. Im Vortrag soll es daher darum gehen, wie emotionales Training für Frauen aussehen kann.

Den Teilnehmerinnen wird vermittelt, wie Achtsamkeit und Balance im Alltag umsetzbar sind.

17.10.24 Do | 17:30 – 19:00 Uhr | Haßfurt
Landratsamt Haßberge, Am Herrenhof 1
(Zugang über Haupteingang)

Referentin: Aleksandra Knebel MA, Psychologin, AOK-Referentin

Kundalini Yoga

WORKSHOP Tauche gemeinsam mit anderen Frauen 1,5 Std. lang ein in eine Welt aus Mantrien, Meditation und Körperübungen.

Sei dabei und schnuppere – egal ob als Yoga-Anfängerin oder -Fortgeschrittene – in diese besondere Form des Yoga.

Mitzubringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Getränk

18.10.24 Fr | 18:00 – 19:30 Uhr | Hofheim

Altes Rathaus, Marktplatz 5

Leitung: Linda Appelmann, vhs-Referentin

Intuitives Malen – Wellness für Seele und Geist

WORKSHOP In diesem Kurs arbeiten wir an einem abstrakten Bild auf Leinwand und experimentieren mit Acrylfarben und Spachtelmasse. Am Ende kann jeder „Künstler“ sein individuelles Kunstwerk mit nach Haus nehmen.

Mitzubringen: Malkleidung, Getränke, Snack für zwischendurch

19.10.24 Sa | 10:00 – 13:00 Uhr | Wonfurt

Atelier Lieselotte Vogt, Hauptstr. 24

Leitung: Lilo Vogt, vhs-Referentin

Yoga-Massage

WORKSHOP In einer angeleiteten Folge von Massage und Akupressurtechniken werden wir Körper und Seele etwas Gutes tun. Massiert wird auf dem Boden liegend, gepolstert mit Matten und Decken.

Meldet euch mit einem Massagepartner an und erlebt eine neue Qualität von Berührung.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung (wenn möglich eng), 1 oder 2 Yogamatten, 2 Decken, 2–3 (Sitz-)Kissen oder Yogapolster

19.10.24 Sa | 18:30 – 20:30 Uhr | Burgpreppach

Katholischer Pfarrsaal, Hauptstr. 78

Leitung: Julia Kleinwechter, vhs-Referentin

Selbstbehauptung für junge Frauen ab 16 Jahren

WORKSHOP In diesem Kurs geht es darum Frauen zu unterstützen besser mit grenzüberschreitenden Situationen, unangenehmen Ansprachen und ungewollten Berührungen umzugehen.

Die Teilnehmerinnen lernen in bestimmten Situationen Grenzen zu ziehen und Nein zu sagen und sich gegebenenfalls Hilfe zu holen.

Weitere Informationen zum Training unter www.vhs-hassberge.de

Mitzubringen: Stifte, bequeme Sachen, Turnschuhe und eine große Portion gute Laune

21.10.24 Mo | 18:30 – 20:30 Uhr | Ebern

vhs Ebern, Georg.-Nadler-Str. 1

Leitung: Andrea Polak, vhs-Referentin

Junge Frauen und Süchte

online-VORTRAG Die Krisen der letzten Jahre hinterlassen Spuren an der gesamten Gesellschaft. Besonders aber auch bei der jungen Generation. Bestimmte Ereignisse bzw. Auswirkungen, wie z.B. Essstörungen oder Tendenzen zu Suchtverhalten sind vor allem bei Mädchen feststellbar.

Warum dies so ist, was Frühwarnzeichen sind und wie man bei Erkennen vorgehen kann, schildert Dr. Diruf in seinem Online-Vortrag.

WICHTIG: Die Teilnahme kann anonym ohne eingeschaltete Kamera erfolgen.

21.10.24 Mo | 17:00 – 18:30 Uhr | Online

Referent: Dr. med. Martin Diruf, Kinder- und Jugendabteilung für Psychische Gesundheit, Uniklinikum Erlangen

Anmeldungen: Gesundheitsregion^{plus} Landkreis Haßberge,
T: 09521 27490, E-Mail: gesundheitsregion@hassberge.de
Weitere Infos: www.gesundheitsregion.hassberge.de

Infoabend Geburtshilfe/Gynäkologie

VORTRAG Am Informationsabend können sich angehende Eltern über die Gegebenheiten, die Ausstattung und die Betreuung bei Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett im Haus Haßfurt ausführlich informieren.

Im Anschluss besteht die Möglichkeit zu einer Kreißsaal- und Stationsführung.

21.10.24 Mo | 18:00 – 19:30 Uhr | Haßfurt
Konferenzraum der Haßberg-Kliniken Hofheimer Str. 65
(Zugang rechts neben Apotheke)

Referent: Hakan Adigüzel, Chefarzt Geburtshilfe & Gynäkologie
Haus Haßfurt

Mein Baum des Lebens

WORKSHOP „creative for soul“ für Frauen – Dich erwartet ein Ort des Vertrauens, an dem du die Aufmerksamkeit auf dein Inneres richtest und Zeit für Dich und deine Kreativität findest. Es bleibt ausreichend Raum für Austausch untereinander.

Zum Einstieg ins Thema gibt es einen kurzen Impuls. Wir gestalten überwiegend Collagen (Mixed-Media-Technik) und lernen verschiedene Malmaterialien kennen. Alles kann, nichts muss!

Es werden keine Malvorkenntnisse benötigt.

22.10.24 Di | 18:30 – 21:00 Uhr | Breitbrunn
Gemeindezentrum Lußberger Weg 3

Leitung: Christiane Hartmann, vhs-Referentin

Mental Load

WORKSHOP Alltagsaufgaben sind „Nicht der Rede wert?“ Doch, dass sind sie. Gerade wenn sie als unsichtbare Aufgaben im Kopf den Menschen unter Dauerstrom setzen. Der ständige Druck und Stress den sie hervorrufen, auch in der Verbindung mit dem Gefühl für vieles alleine verantwortlich zu sein. Meistens sind davon Frauen betroffen.

Im Ernstfall kann Mental Load sogar krank machen. Wie also die To-Do-Liste verkleinern? Wie mit dem Gefühl der hohen Verantwortung umgehen?

In diesem Vortrag erfahren Sie in Theorie und Praxis, was Sie gegen Mental Load tun können.

22.10.24 Di | 18:30 – 20:00 Uhr | Theres
Bürgerhaus Untertheres, Pfarrer Ruff Weg 2

Leitung: Theresia Seubert, vhs-Referentin

Adipositas – Krankheitsbild und Umgang

VORTRAG Neben dem Ziel, einen Beitrag zur Bekämpfung von Adipositas und Folgeerkrankungen zu leisten, werden auch strukturelle Probleme im Projekt HAPpEN angegangen.

In ihrem Vortrag geht die ärztliche Leiterin Dr. Natascha von Schau darauf ein, was ist Adipositas genau ist, welche Auswirkungen diese auf den Körper hat, welche Chancen und Grenzen bei einer Lebensstilumstellung bestehen und wie Betroffene mit der Erkrankung umgehen können.

23.10.24 Mi | 18:00 – 19:30 Uhr | Haßfurt
Spitzboden Landratsamt Am Herrenhof 1
(Zugang über Haupteingang)

Referentin: Dr. Natascha von Schau, Ärztliche Leiterin des Projekt „Hausarzt-zentriertes Adipositas-Präventionsprogramm: Exercise & Nutrition“ (HAPpEN)

Kochkurs Wechseljahre

WORKSHOP Spätestens mit 50 Jahren kündigt sich der Beginn einer neuen Lebensphase an.

Wie Sie mit gesunder Ernährung und anderen Maßnahmen gut durch die Wechseljahre kommen, erfahren Sie in diesem Kurs in Theorie und Praxis.

23.10.24 Mi | 18:00 – 20:30 Uhr | Hofheim
Schulküche Mittelschule Hofheim, Johannisstr. 32

Leitung: Birgit Scheffler, vhs-Referentin

Anmeldungen: Gesundheitsregion^{plus} Landkreis Haßberge,
T: 09521 27490, E-Mail: gesundheitsregion@hassberge.de
Weitere Infos: www.gesundheitsregion.hassberge.de

Rund um die Schwangerschaft

online-VORTRAG

Wie ist das mit dem Elterngeld?
Was bedeutet ElterngeldPlus?
Wann muss man den Arbeitgeber informieren?
Wie beantragt man Elternzeit und welche Rechte hat man?
Welche finanzielle Unterstützung gibt es für Familien mit Kindern?
Wo bekommt man Unterstützung für die erste Zeit nach der Geburt?
Wohin kann man sich wenden, wenn etwas nicht so funktioniert, wie es soll?

Die Referentinnen beantworten Fragen und sind offen für Anliegen und Themen.

24.10.24 Do | 18:30 – 20:00 Uhr | Online

Referentin: Anna-Lena Aumüller & Christiane Seidel,
Schwangerenberatungsstelle

Kommunikation, die verbindet

WORKSHOP Der Workshop besteht aus zwei Teilen mit einer Mittagspause.

Block 1: Ich mit mir

Wir reflektieren unsere Gefühle und Bedürfnisse und üben, persönliche Grenzen zu setzen.

Block 2: Ich mit anderen

Nach der Pause verbessern wir unsere Kommunikationsfähigkeiten und lernen, empathisch zuzuhören, um unsere Beziehungen zu stärken.

Im Fokus steht die Umsetzung der Theorie durch praktische Übungen.

Mitzubringen: Essen und Getränke für Mittagspause

26.10.24 Sa | 10:00 – 16:00 Uhr | Oberaurach
UBiZ Oberschleichach, Pfarrer-Baumann-Straße 17

Leitung: Alexander Schneider, vhs-Referent

Frauenherzen schlagen anders

VORTRAG Der Chefarzt der Kardiologie der Haßberg-Kliniken, Dr. med. Stefan Hochreuther, wird darüber informieren, wie sich die Herzen von Frauen und Männern unterscheiden und worauf der weibliche Teil der Bevölkerung speziell achten sollte.

05.11.24 Di | 18:00 – 19:30 Uhr | Haßfurt
Konferenzraum der Haßberg-Kliniken Hofheimer Str. 65
(Zugang rechts neben Apotheke)

Referent: Dr. med. Stefan Hochreuther, Chefarzt Kardiologie,
Haßberg-Kliniken

Alle Veranstaltungen sind kostenfrei!

Anmeldungen: Gesundheitsregion^{plus} Landkreis Haßberge
T: 09521 27490, E-Mail: gesundheitsregion@hassberge.de
Weitere Infos: gesundheitsregion.hassberge.de

Bitte beachten Sie: Die Teilnehmerzahl der Vorträge und Veranstaltungen ist teilweise aus organisatorischen Gründen begrenzt. Bitte melden Sie sich bei Interesse mindestens 1 Woche vor der Veranstaltung an.



Der Aktionsmonat wird finanziert von der Initiative Gesund.Leben.Bayern des Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention.

Gesund.Leben.Bayern.



Verantw.: Landratsamt Haßberge Gesundheitsamt,
Am Herrenhof 1, 97437 Haßfurt, gesundheitsregion.hassberge.de,
Ansprechpartner: Benjamin Herrmann