



Alt – jeder will es werden, keiner will es sein

Veranstaltungsreihe in Offenburg 2015

Die Teilnahme an den Veranstaltungen
des Spitalvereins ist kostenlos,
Spenden sind willkommen.

**Spitalverein
Offenburg e.V.**

Förderkreis Ortenau Klinikum
Offenburg-Gengenbach



**Sehr geehrte Damen und Herren,
sehr geehrte Patientinnen und Patienten des
Ortenau Klinikums Offenburg-Gengenbach,
liebe Freunde des Spitalvereins Offenburg e. V.,**

uns alle verbindet der Wunsch, ein möglichst langes Leben zu haben und dieses in unveränderter Qualität genießen zu können. Zwar ging es den „Alten“ nie besser als heute, sie sind körperlich und geistig beweglicher als in früheren Generationen, aber das gleichzeitige Auftreten verschiedener Krankheiten ist häufig kennzeichnend für Patienten fortgeschrittenen und hohen Alters. Zudem nimmt der Anteil älterer Menschen in unserer Gesellschaft zu. Das Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach hat sich mit seinem Geriatrischen Schwerpunkt seit langem bereits darauf eingestellt: Zu seinen Aufgaben zählen die ärztlich-konsiliarische Versorgung von kranken alten Menschen sowie die Verknüpfung von Behandlungs- und Rehabilitationsangeboten.

Mit unserer Veranstaltungsreihe „Alt – jeder will es werden, keiner will es sein!“ möchten wir zum einen mit medizinischen Fachvorträgen informieren und zum anderen mit einem ausgewählten Programm rund um das Thema sensibilisieren und Anregungen bieten. Denn die Frage nach dem Alter ist auch eine Frage der Haltung gegenüber diesem ganz natürlichen Lebensprozess.

Ich lade Sie herzlich ein, unsere Veranstaltungen zu besuchen und freue mich über Ihr Interesse.

Ihr

Prof. Dr. med. Jörg Laubenberger
1. Vorsitzender des Spitalvereins Offenburg e. V.
Ärztlicher Direktor am Ortenau Klinikum
Offenburg-Gengenbach

Januar

Mi, 21. Januar 2015, 17 Uhr
Ortenau Klinikum in Offenburg
St. Josefsklinik, Auditorium

Workshop
Atemtechnik

Workshop

Der Erfahrbare Atem

Der Erfahrbare Atem nach Prof. Dr. Ilse Middendorf ist ein Weg, den eigenen Atem zu entdecken und seinen ursprünglichen, natürlichen Rhythmus kennenzulernen. Die Methode des Erfahrbaren Atems ermöglicht es, die integrierende, sanfte Kraft und Dynamik des Atems wirksam werden zu lassen. In der Balance zwischen Hingabe und Achtsamkeit werden die Fähigkeiten entwickelt und gestärkt, sich zu sich selber zu sammeln, den Atem in seiner Bewegung und Qualität zuzulassen und die eigene Leiblichkeit durchlässig und lebendig zu empfinden.

Den Atem „zulassen“ meint: „ich lasse meinen Atem kommen, lasse ihn gehen und warte, bis er von selbst wiederkommt“ (Ilse Middendorf).

Die Arbeit am Erfahrbaren Atem setzt am unbewusst fließenden Atem an. Durch Haltungsänderungen, Bewegungsangebote, Dehnungen und Druckpunktarbeit wird der Atem gefördert. Dadurch kann er in seiner Wirkung erfahren und seine Kräfte erschlossen werden.

Regina Geppert schloss ihre Ausbildung am Ilse Middendorf Institut für den Erfahrbaren Atem in Beerfelden Ende 1998 ab, seither arbeitet sie nebenberuflich als Atemtherapeutin; Regina Geppert ist Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Offenburg

Februar

Di, 10. Februar 2015, 19 Uhr
VHS, Raum 102 – Saal

Vortrag + Finissage
Lebensqualität

Vortrag und Finissage

Mehr Lebensqualität in die Jahre bringen: beweglich in Kopf und Körper bis ins hohe Alter

Der Vortrag findet im Rahmen der Finissage zur Ausstellung „**Alter – was geht?**“ statt. Noch ein letztes Mal können die „Bilder des Lebens“ betrachtet werden – von Menschen, die zunehmend das Gesicht unserer Gesellschaft prägen: ältere und alte Menschen. Wie nehmen wir „unsere Alten“ wahr? Ab wann sind wir nicht nur älter, sondern alt? Wie möchten wir selbst alt werden? Und ist ein „biblisches Alter“ erstrebenswert? Zur Einstimmung auf die Bilder in dieser Ausstellung wird in einem einführenden Vortrag von Beate Hackmann vorgestellt, wie es auch im Alter möglich ist, an Lebensqualität zu gewinnen. Die VHS-Finissage findet statt in Kooperation mit dem Seniorenbüro Offenburg und mit freundlicher Unterstützung des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.

Beate Hackmann, u.a. Feldenkrais-Pädagogin der Feldenkrais-Gilde Deutschland, Leiterin von Meditationskursen sowie Master-Coach NLP und Kommunikationstrainerin

Mi, 11. Februar 2015, 19 Uhr
Ortenau Klinikum in Offenburg
St. Josefsklinik, Auditorium

Vortrag
Pflege

Vortrag

Grundlagen der Pflegeversicherung und Hilfe zur Pflege

Benötigt ein älterer und/oder kranker Mensch Unterstützung bei der Pflege oder im Haushalt, kann er Leistungen aus der Pflegeversicherung erhalten. Vielen ist aber unbekannt, wie und wo man diese Leistungen erhalten kann und welche Möglichkeiten sich daraus ergeben. Die Pflegeversicherung zahlt jedoch nur einen Teil der Kosten für die Pflege. Unter welchen Voraussetzungen kann dann die sogenannte „Hilfe zur Pflege“ beantragt werden? Wann müssen Kinder für ihre Eltern zahlen? Und wie lange bleiben Ersparnisse und das eigene Haus geschützt?

Kerstin Niermann, Pflegestützpunkt Ortenau/Projektkoordination Mehrgenerationenhaus

Karin Forkert, Sachgebietsleiterin im Amt für Soziales und Versorgung im Landratsamt Ortenaukreis

Februar

Mi, 25. Februar 2015, 17 Uhr
Ortenau Klinikum in Offenburg
St. Josefsklinik, Auditorium

Vortrag + Workshop
Meditation

Vortrag mit anschließendem Workshop **Meditation in schwierigen Lebensphasen**

Menschliches Leben ist geprägt von einander abwechselnden Höhen, Tiefen oder neutralen Phasen. Zu den ältesten Möglichkeiten, sich mit den Schwankungen des Lebens auseinanderzusetzen, gehört Meditation. In meiner mittlerweile 27-jährigen Arbeit mit onkologischen Patientinnen und Patienten habe ich vielfach erfahren dürfen, dass diese alten Methoden auch bei der Bewältigung von Schicksalsschlägen Halt geben können. Im ersten Teil des Abends möchte ich mit Ihnen über das Wesen von Meditation und ihren Wert in schwierigen Lebensphasen reden. Danach haben Sie Gelegenheit, im Rahmen einer geleiteten Übung meditative Elemente auszuprobieren, die sich bei der Auseinandersetzung mit Lebenskrisen immer wieder bewährt haben. Es wird ausreichend Raum für Fragen und gemeinsamen Austausch geben.

Bernd Hug, *Diplompsychologin, Psychotherapeutin und Psychoonkologin (DKG) und Supervisorin (M.A.) am Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach*

März

Do, 12. März 2015, 19 Uhr
Ortenau Klinikum in Offenburg
St. Josefsklinik, Auditorium

Vortrag
Inkontinenz

Vortrag

Mehr Lebensqualität mit Blase und Darm im Alter

In Deutschland leben weit über vier Millionen Menschen, welche unter einer Inkontinenzproblematik leiden. Die Dunkelziffer wird deutlich höher eingestuft. Die demographische Entwicklung zeigt, dass der heutige, moderne Mensch immer älter wird – und dies mit all seinen Vor- und Nachteilen. Aus dem pflegerischen Alltag wissen wir, dass mit zunehmendem Alter, körperlicher Gebrechlichkeit und Nachlassen von geistigen Fähigkeiten das Risiko, an einer Form der Inkontinenz zu leiden, auf bis zu 90% steigen kann. Außerdem kämpft diese Gruppe von Betroffenen nicht selten mit den Wechselwirkungen von Mehrfachmedikationen. Aus diesem Gesichtspunkt entstehen für die Betroffenen oft komplexe Probleme. Doch besonders die Wahrung der Kontinenz oder eine gute Versorgung bei einer bestehenden Inkontinenz sind für eine Aufrechterhaltung von Lebensqualität auch bis ins hohe Alter unverzichtbar.

Miriam Lefèvre, Gesundheits- und Krankenpflegerin, Urotherapeutin, Diplomierte Beckenbodenkursleiterin, Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach (mit dabei: **Sybille König**, aktives Kennenlernen des Kursangebotes „gezielte Kräftigungsübungen“; weiterführender VHS-Kurs s. Seite 17)

Mi, 18. März 2015, 17 Uhr
Ortenau Klinikum in Offenburg
St. Josefsklinik, Auditorium

Workshop
Entspannung

Workshop

Progressive Muskelentspannung

Die Progressive Muskelentspannung (PME) nach Jacobson ist eines der beliebtesten und wirksamsten Entspannungsverfahren. Die einfachen Übungen helfen Ihnen, Stress rasch abzubauen und fördern so Ihre Gesundheit. Die Übungen sind leicht zu erlernen und im Alltag gut anzuwenden.

Mit dem Entspannungstraining der PME lernen Sie sich alleine über die Lockerung der Muskulatur in einen Entspannungszustand zu bringen. Zuerst werden bestimmte Muskeln bewusst leicht angespannt und dann wieder locker gelassen. Dadurch tritt ein Effekt der Tiefenentspannung ein und Sie fühlen sich körperlich, geistig und seelisch entspannt und gelöst.

Christine Schindler-Götz, Dipl.-Sozialarbeiterin, Systemische Familientherapeutin, Supervisorin, Entspannungspädagogin

April

Do, 9. April 2015, 19 Uhr
Ortenau Klinikum in Offenburg
St. Josefsklinik, Auditorium

Vortrag
Schlaganfall

Vortrag
Wie erkenne ich als Laie einen Schlaganfall und was ist zu tun?

270.000 Menschen erleiden in Deutschland jährlich einen Schlaganfall, Tendenz steigend. Schon ein einzelnes Anzeichen für einen Schlaganfall sollte zum Wählen der Notrufnummer führen, denn jede Sekunde zählt.

Dr. med. Thies Lindenlaub, Leitender Oberarzt der Neurologie, Sektionsleiter Schlaganfallereinheit, Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach

Mi, 15. April 2015, 19 Uhr
Ortenau Klinikum in Offenburg
St. Josefsklinik, Auditorium

Workshop
Meditation

Workshop
Geleitete Meditation

Dr. med. Matthias Kirchgässner, Facharzt für Innere Medizin mit Schwerpunkt Rheumatologie in der Schwerpunktpraxis Rheumatologie in Bruchsal, Kontemplationslehrausbildung Via Integralis

Do, 16. April 2015, 19 Uhr
Ortenau Klinikum in Offenburg
St. Josefsklinik, Auditorium

Vortrag
Älter werden

Vortrag
„In einem unbekanntem Land, in gar nicht allzu ferner Zeit ...“
Gehen Sie mit auf Entdeckungsreise ins Land des Älter-Werdens und Alt-Seins! Was erwartet uns? Wie lebt es sich in diesem „Land“? Wie wollen wir selbst älter werden – und alt sein? Und wie ist das mit dem „biblischen Alter“ – ist das ein erstrebenswertes Lebensziel? Eingeladen sind Menschen, die irgendwo zwischen „älter“ und „alt“ unterwegs sind. Menschen, die offen und interessiert ihren alternden Weggenossen begegnen.

Monika Wirthle, Pfarrerin, M.Sc. Palliative Care, Ev. Klinikseelsorge (mit dabei: **Rolf Birk**, kurze Kennenlernübungen zu gezielten Kräftigungsübungen; weiterführender VHS-Kurs, s. Seite 17)

Mai

Di, 19. Mai 2015, 19 Uhr
Ortenau Klinikum in Offenburg
St. Josefsklinik, Auditorium

Vortrag
Kinaesthetics

Vortrag

In Bewegung bleiben

„Mama, warum badet Opa nicht?“

Alt sein heißt nicht automatisch unbeweglich sein. Senioren können ihre Lebenserfahrungen und Fähigkeiten nutzen, altersbedingte Einschränkungen nicht aufkommen zu lassen oder durch alternative Bewegungen und Bewegungsmuster auszugleichen. Kinaesthetics beschäftigt sich mit Gesundheitsentwicklung und mit der Analyse von Bewegungen und Aktivitäten. Es geht nicht um Sport, sondern um alltägliche Dinge. Kinaesthetics bedeutet Bewegungswahrnehmung und diese Eigenwahrnehmung hilft, eine Menge über sich und seine Bewegungsmöglichkeiten zu erfahren. Menschen lernen immer und Senioren wissen, dass Bewegungsqualität vor allem Lebensqualität ist.

Karsten Reinhard, Kinaesthetics-Trainer am Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach (mit dabei: **Gerda Bohnert**, kurze Kennenlernübungen zu Gymnastik & Tanz; weiterführender VHS-Kurs, s. Seite 18)

Mi, 20. Mai 2015, 17 Uhr
Ortenau Klinikum in Offenburg
St. Josefsklinik, Auditorium

Workshop
Achtsamkeit

Workshop

Vertrauen und Stille

Mal für eine Stunde nichts leisten müssen. Einfach nur da sein. Und in der Tiefe des Herzens dem Geheimnis des Lebens lauschen. Das gemeinsame Sitzen in der Stille, achtsames Gehen und Atmen sollen uns dabei leiten.

Andreas Pfeffer, Jg. 1961, Diplom Theologe (rk), Supervisor (DGSv), Meditationsbegleiter, Klinikseelsorger am Ortenau Klinikum in Offenburg, Einübung christlicher Kontemplation und Zen-Meditation

Juni

Mi, 10. Juni 2015, 19 Uhr
Ortenau Klinikum in Offenburg
St. Josefsklinik, Auditorium

Vortrag
Arthrose

Vortrag

Alter und Arthrose – wann ist eine Behandlung erforderlich?

Dr. med. Bruno Schweigert, Chefarzt der Orthopädischen Klinik, Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach

Mi, 17. Juni 2015, 17 Uhr
Ortenau Klinikum in Offenburg
St. Josefsklinik, Auditorium

Workshop
Achtsamkeit

Workshop

Stille hören

Miteinander die Stille hören, ist wie miteinander Wasser trinken: Wie das Wasser ist die Stille ein Gut, das allen Menschen zur Verfügung steht, gleich welcher Weltanschauung oder Religion sie sich zugehörig fühlen. Ich schätze es immer wieder neu, mit anderen gemeinsam die Stille zu hören. Auch Stille hat einen Klang – oder mehrere. Stille bedrückt nicht, sie schenkt Weite, Tiefe. Wie ein Brunnen ist die Stille an eine innere Quelle angeschlossen. Der Weg dahin ist einfach – wir müssen ihn nur gehen. Ich freue mich, mit Ihnen eine kleine Etappe auf diesem Weg zu gehen.

Dorothea Welle, Klinikseelsorgerin (kath.), Leiterin Exerzitien und geistliche Angebote Haus Maria Lindenberg/St. Peter im Schwarzwald

Juli

Mi, 15. Juli 2015, 17 Uhr
Ortenau Klinikum in Offenburg
St. Josefsklinik, Auditorium

Workshop
Meditation

Workshop

Geleitete Zen-Meditation

Wir üben Achtsamkeit, indem wir schweigen und unseren Körper in einer guten Sitzhaltung entspannen und zur Ruhe kommen. Dazu gehört es, dass wir uns so annehmen, wie wir uns gegenwärtig vorfinden. Wenn bewertende Gedanken aufkommen, wenden wir uns dem Atem zu. Unser Atem wird nicht gemacht, er geschieht – er führt uns in die Gegenwärtigkeit. Diese Übung soll uns von innen heraus für den Alltag stärken.

Dieter W. Schleier M.A., Leiter Zentrale Unternehmenskommunikation Ortenau Klinikum, Mediator und NLP-Coach, Zen-Schüler von Benediktinerpater und Zen-Meister Willigis Jäger, Kontemplationslehrer-Ausbildung Via Integralis, Anleiter Zen-Meditation im „Raum der Stille“ im Lahrer Zeit-Areal (ehem. Roth-Händle), gefördert durch „WestöstlicheWeisheit – Willigis Jäger Stiftung“ und vom Lahrer Unternehmer Eckehard Ficht

Juli

Mi, 22. Juli 2015, 19 Uhr
Ortenau Klinikum in Offenburg
St. Josefsklinik, Auditorium

Vortrag
Älter werden

Vortrag

„Gemeinsam Altern“ – Älter werden in Partnerschaft, Familie und Freundschaften

Leben bedeutet Veränderung. Ständig! Ob wir es wollen oder nicht – Stillstand ist in der Natur offensichtlich nicht vorgesehen. Unsere Zellen sind einem dauerhaften Veränderungsprozess unterworfen. Äußerlich verändern wir uns im Verlauf der Jahre. Auch unser Denken und unsere Einstellungen sind nicht in Stein gemeißelt. So schauen wir im Alter auf viele persönliche Veränderungen zurück und wissen, dass es auch in Zukunft nicht sein wird wie es jetzt ist. Und trotzdem: Selbst wenn wir uns als Individuum permanent verändern, bleibt manches stabil. Zum Beispiel die Tatsache, dass 'niemand eine Insel ist'. Unsere Grundbedürfnisse begleiten uns. Zu ihnen gehört der Kontakt zu Menschen, die uns vertraut sind und denen wir vertrauen. Im Rahmen meines Vortragsangebots möchte ich mit Ihnen über Beziehungen zu uns nahestehenden Menschen im Alter reden. Über die Bedeutung dieser Beziehungen und über den Einfluss der Veränderung des Einzelnen im Alter auf die sozialen Kontakte. Es wird neben dem Vortragsteil ausreichend Raum für gemeinsamen Austausch geben.

Bernd Hug, Diplompsychologe, Psychotherapeut und Psychonkologin (DKG) und Supervisor (M.A.) am Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach (mit dabei: **Barbara Schmittner**, kurze Kennenlernübungen zur Partner-Massage; weiterführender VHS-Kurs, s. Seite 18)

September

Mi, 16. September 2015, 17 Uhr
Ortenau Klinikum in Offenburg
St. Josefsklinik, Auditorium

Workshop
Meditation

Workshop
Bewegungsmeditation

Emanuel Ogrodniczek, freischaffender Lehrer Künstler, Mitglied des Künstlerkreises Ortenau, Übungsanleiter für Qi Gong und Tai Chi, Zen-Schüler von Benediktinerpater und Zen-Meister Willigis Jäger, Anleiter Zen-Meditation im „Raum der Stille“ im Lahrer Zeit-Areal (ehem. Roth-Händle), gefördert durch „West-Östliche Weisheit – Willigis Jäger Stiftung“ und vom Lahrer Unternehmer Eckehard Ficht; Teilnehmer sollen bitte warme Socken mitbringen

Mi, 16. September 2015, 19 Uhr
Ortenau Klinikum in Offenburg
St. Josefsklinik, Auditorium

Vortrag
Urologie

Vortrag
Zufrieden mit Blase und Prostata durchs Leben kommen – was kann Man(n) und Frau tun?“

Dr. med. Reinhard Groh, Chefarzt der Urologie und Kinderurologie, Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach

Mi, 30. September 2015, 19 Uhr
Ortenau Klinikum in Offenburg
St. Josefsklinik, Auditorium

Vortrag
Traumatologie

Vortrag
Alterstraumatologie – Mobilität und Bewegung erhalten

Priv.-Doz. Dr. med. Reinhard Meier, Chefarzt der Unfall-, Hand- und Wiederherstellende Chirurgie, Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach (mit dabei: **Marion Lang**, kurze Kennenlernübungen für Mobilität und Fitness; weiterführender VHS-Kurs, s. Seite 19)

Oktober

Do, 15. Oktober 2015, 19 Uhr
Ortenau Klinikum in Offenburg
St. Josefsklinik, Auditorium

Vortrag
Herzgesundheit

Vortrag
**Bluthochdruck, Herzschwäche und Stolperherz –
herzgesund im Alter durch erfolgreiche Prävention
und Therapie**

*Dr. med. Harald Mann, Oberarzt der Angiologie, Pneumologie
und Intensivmedizin, Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach*

Mi, 21. Oktober 2015, 17 Uhr
Ortenau Klinikum in Offenburg
St. Josefsklinik, Auditorium

Vortrag + Workshop
Meditation

Vortrag mit anschließendem Workshop
Meditation im Spiegel wissenschaftlicher Forschung

Meditation ist eine der ältesten Möglichkeiten der mentalen Selbstbeeinflussung. Für wen bei der Meditation der Weg nicht das einzige Ziel ist, der meditiert vielleicht, um eine spirituelle Dimension zu erfahren, körperliche Beschwerden zu beeinflussen oder um allgemein emotional ausgeglichener zu sein. Im Verlauf der zurückliegenden Jahrzehnte haben immer mehr Wissenschaftler Meditation für ihr eigenes Wohlbefinden entdeckt. Was lag da näher, als diesen Bereich auch mit wissenschaftlichen Mitteln zu erforschen? Es erstaunt also nicht, dass Meditationsforschung in den letzten Jahren an Vielfalt und Intensität stark zugenommen hat und so eine Menge interessanter Ergebnisse hervorbringen konnte. In meinem Vortrag möchte ich Ihnen einen Überblick über den aktuellen Stand der Meditationsforschung vermitteln und mich hierbei auf Untersuchungen zur Wirkung von Meditation auf die Gesundheit konzentrieren. Im zweiten, praktischen Teil des Abends, werde ich Ihnen eine geleitete Meditation anbieten.

*Bernd Hug, Diplompsychologe, Psychotherapeut und Psycho-
onkologe (DKG) und Supervisor (M.A.), Ortenau Klinikum
Offenburg-Gengenbach*

November

Mi, 18. November 2015, 17 Uhr
Ortenau Klinikum in Offenburg
St. Josefsklinik, Josefssaal

Workshop
Achtsamkeit

Workshop

„Jian Kang Dao – Achtsamkeit in der Bewegung“

Kleine Bewegungsformen aus dem Qi Gong und dem Tai Chi sollen dabei helfen, die innere Mitte zu finden und zu stärken sowie achtsam zu entspannen.

Dr. med. Johannes Sauter, Assistenzarzt der Fachklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Ortenau Klinikum Lahr-Ettenheim; Jian Kang Dao Übungsleiter

Mi, 25. November 2015, 19 Uhr
Ortenau Klinikum in Offenburg
St. Josefsklinik, Auditorium

Vortrag
Neurogeriatrie

Vortrag

Normales oder krankhaftes Altern des Gehirns

Für die Lebensqualität im Alter ist die Gesundheit des Gehirns von wesentlicher Bedeutung. Gehirn und Nervensystem sind nicht nur für Denken und Erinnern zuständig, sondern auch für den Antrieb, das Gefühlsleben und für die Steuerung von Gleichgewicht, Koordination und Motorik. Zwar lässt die Leistung des Gehirns im Alter in gewissem Umfang nach, ein echter geistiger Abbau, zum Beispiel Demenz, ist jedoch stets ein Zeichen von Krankheit. Der Vortrag stellt dar, wie sich normales und krankhaftes Altern des Gehirns auswirken und ob es Möglichkeiten gibt, dem durch einen gesunden Lebensstil entgegen zu wirken.

Prof. Dr. med. Klaus Schmidtke, Chefarzt der Rehabilitationsklinik Klausenbach in Nordrach und ehemaliger Leitender Abteilungsarzt der Neurogeriatrie am Ortenau Klinikum in Offenburg (mit dabei: **Franz Wiedemer**, aktives Kennenlernen des Kursangebotes „Schmackhafte Ernährung im Alter“; weiterführender VHS-Kurs, s. Seite 19)

Dezember

Mi, 16. Dezember 2015, 17 Uhr
Ortenau Klinikum in Offenburg
St. Josefsklinik, Auditorium

Workshop
Meditation

Workshop

Geleitete Meditation

„Im Advent der Spur von Stille und Licht folgen“

Hinter allen Geräuschen ruht eine lebendige, lichte Stille, die uns trägt. Sie zu erfahren, hat eine friedvolle und heilsame Kraft. Ich lade ein zum gemeinsamen Sitzen in Stille und Gehen mit dem Licht.

Dr. med. Gabriele Geiger-Stappel, niedergelassene Fachärztin und Psychotherapeutin in Freiburg, zertifizierte MBSR-Lehrerin (Ausbildung bei Ulrike Kesper-Grossmann), Kontemplationslehrerin *Via Integralis*

Machen Sie mit!

Werden Sie Mitglied im Spitalverein Offenburg e.V. für einen Jahresbeitrag von 20 Euro, der steuerlich voll abzugsfähig ist. Der Förderkreis ist ein ehrenamtlich tätiger Verein. Ihre Beiträge und Ihre Spenden kommen in vollem Umfang dem zugedachten Zweck zugute. Gerne nehmen wir auch Einzelspenden unabhängig von einer Mitgliedschaft entgegen.

Unsere Ziele

- Ideelle und materielle Förderung der medizinischen und pflegerischen Arbeit des Ortenau Klinikums Offenburg-Gengenbach
- Gezielte Förderung von vorsorgemedizinischen Projekten und Gesundheitsaufklärung
- Verbesserung der Betreuung von Demenzkranken
- Unterstützung der palliativmedizinischen Versorgung
- Stärkung des karitativ-mitmenschlichen Denkens im Krankenhaus und dem Umfeld

Spitalverein Offenburg e.V.

Förderkreis Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach

Bankverbindung

Sparkasse Offenburg

IBAN: DE24664500500004913845

SWIFT-Code: SOLADES10FG

Weitere Informationen finden Sie hier:

www.spitalverein-offenburg.de

April

Fr, ab 10. April 2015, 19:10–20:40 Uhr

VHS, Raum 111 – Bewegung

10 Termin(e) 20,0 UE / 90,00 €

Kurs-Nr. 302603

Telefonische Anmeldung unter 0781 9364-200
oder per E-Mail: anmeldung@vhs-offenburg.de

Workshop
Lebensqualität

Beckenbodentraining mit Yoga und Feldenkrais – Mehr Lebensqualität in die Jahre bringen

Der Beckenboden als zentrale Muskelstruktur steht im Zusammenhang mit lebenswichtigen Organen, der Haltung und Rückenstabilität sowie der Atmung. Die Übungen eignen sich für Frauen unterschiedlichen Alters und wirken sich in jeder Hinsicht positiv aus: während und nach der Menopause, bei Rückenschmerzen, bei Harninkontinenz oder einfach, um sich bis ins hohe Alter als Frau fit und leistungsfähig zu halten. Im Kurs ergänzen sich Yoga und Feldenkrais gegenseitig und binden den Beckenboden in das Bewegungssystem des restlichen Körpers ein. Neben den gesundheitlichen Aspekten straffen und trainieren gerade Yogaübungen die Bauch-Beine- und Po-Muskulatur. Die Übungen im Liegen, Sitzen und Stehen sind von jeder Teilnehmerin leicht durchzuführen.

Sybille König, Physiotherapeutin, Dozentin für Entspannung, Bewegung, Yoga und Feldenkrais an der VHS Offenburg

Di, ab 21. April 2015, 8.45–9.35 Uhr

VHS, Raum 112– Bewegung

10 Termine / 37,00 €

Kurs-Nr. 302751

Telefonische Anmeldung unter 0781 9364-200
oder per E-Mail: anmeldung@vhs-offenburg.de

Workshop
Bewegung

Mit 60 fängt das Leben an – Bewegungstraining für Männer über 60

Dieser Kurs richtet sich ganz speziell an Männer ab 60, die fit bleiben oder ihre Fitness wieder verbessern wollen. Nach einer Aufwärmgymnastik sollen durch gezielte Kräftigungsübungen mit Kleingeräten und mit Hilfe unterschiedlicher Spielformen Muskeln aufgebaut und die Beweglichkeit verbessert werden. Leichtes Aufwärmen, Kräftigen, Spiele und Entspannung bilden die Eckpfeiler jeder Trainingseinheit. Auf individuelle Probleme und Wünsche der Teilnehmer wird gerne eingegangen.

Rolf Birk, Heilpraktiker und zertifizierter Rückentrainer

Juni

Mo, ab 29. Juni 2015, 9–10 Uhr

VHS, Raum 113 – Bewegung

5 Termine / 25,00 €

Kurs-Nr. 209158

Telefonische Anmeldung unter 0781 9364-200
oder per E-Mail: anmeldung@vhs-offenburg.de

Workshop
Bewegung

Fit mit Gymnastik & Tanz

Gymnastik und Tanz ist ein konditionell, koordinatives Grundlagentraining, bei dem Formen der Gymnastik und tänzerisches Training erlernt wird. Koordinationsschulung und Bewegungsgestaltungen mit/ohne Handgeräte runden die Stunde ab.

Haltung und Kräftigung werden geschult, um den ganzen Körper beweglich zu erhalten. Angesprochen sind Frauen und Männer gleichermaßen, die jung geblieben sind und mehr für ihre Gesundheit tun möchten.

Gerda Bohnert, ausgebildete Trainerin für Pilates, Gymnastik und Tanz

Juli

Di, ab 7. Juli 2015, 9.30–11 Uhr

VHS, Raum 113 – Bewegung

3 Termine / 26,00 €

Kurs-Nr. 301010

Telefonische Anmeldung unter 0781 9364-200
oder per E-Mail: anmeldung@vhs-offenburg.de

Workshop
Lebensqualität

Partner-Massage

In diesem Kurs lernen Sie Möglichkeiten kennen, sich selbst und anderen gutes zu tun. Erleben Sie, dass es Ihnen selbst gut tun kann, andere zu berühren und zu massieren. Sie haben Zeit zum Ausprobieren und erhalten praxisnahe Tipps sowie Anleitungen mit Erklärungen über körperliche Zusammenhänge. Gewinnen und Schenken Sie sich so gemeinsam Vitalität und Lebensfreude.

Barbara Schmittner, Sport- und Gymnastiklehrerin

Oktober

Do, ab 8. Oktober 2015, 8,30–9.50 Uhr

VHS, Raum 114 – Bewegung

5 Termine/45,00 €

Kurs-Nr. 302326

Telefonische Anmeldung unter 0781 9364-200
oder per E-Mail: anmeldung@vhs-offenburg.de

Workshop
Bewegung

Fit und Mobil

Ziel einer jeden Stunde ist es, Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit zu verbessern und zu erhalten. Herz-Kreislauftraining, Osteoporose-Prophylaxe und Funktionsgymnastik sind ebenso Inhalte des Kurses wie Körpererfahrung, Dehnungsübungen und Entspannung. Es sollen Gesundheit und Lebensfreude durch Bewegung aktiviert und gefördert werden.

Marion Lang, Aerobic- und Step B-Lizenz-Instruktorin

Dezember

Mi, 2. Dezember 2015, 11:00 - 14:45 Uhr

VHS, Raum 114 – Bewegung

1 Termin(e) 5,0 UE / 21,00 €

Kurs-Nr. 307701

Telefonische Anmeldung unter 0781 9364-200
oder per E-Mail: anmeldung@vhs-offenburg.de

Workshop
Ernährung

Schmackhafte Ernährung im Alter

Wohlbefinden und Vitalität sind wesentliche Voraussetzungen für die persönliche Lebensqualität bis ins hohe Alter. Das Altern selbst ist nicht zu verhindern, doch vermag eine gesundheitsbewusste Lebensführung die Alterungsvorgänge hinauszuzögern.

Sie erfahren an diesen Tag vom Küchenchef des Awo- Seniorenzentrum Ludwig-Franz-Haus Franz Wiedemer etwas über eine ausgewogene sowie gesunde Ernährung. Dabei gilt vor allem die Beachtung der individuellen Verträglichkeit, die bei jedem Menschen unterschiedlich ist. Gemeinsam werden wir ein Drei Gang Menü zubereiten, das anschließend gemeinsam verzehrt wird.

Franz Wiedemer, Küchenchef im AWO Seniorenzentrum Ludwig-Frank-Haus in Lahr

Veranstalter

Veranstalter der Vortragsreihe „Alt – jeder will es werden, keiner will es sein“ ist der Spitalverein Offenburg e. V.

Prof. Dr. med. Jörg Laubenberger

Vorsitzender Spitalverein Offenburg e. V.

Ärztlicher Direktor Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach

Chefarzt Radiologisches Institut

Ebertplatz 12

77654 Offenburg

Kontakt

Sekretariat Radiologisches Institut

Tel. 0781 472-3101

Fax 0781 472-3102

E-Mail: radiologie@og.ortenau-klinikum.de

Die Veranstaltungsreihe wird unterstützt von:



Seniorenbüro
Offenburg



**ORTENAU
KLINIKUM**

Offenburg-Gengenbach

Standorte Offenburg Ebertplatz,
Offenburg St. Josefsklinik, Gengenbach

Telefonzentrale

Ebertplatz und St. Josefsklinik 0781 472-0

Telefonzentrale Gengenbach 07803 89-0

Zentrale Faxnummer 0781 472-1002

Zentrale E-Mail-Adresse info@og.ortenau-klinikum.de

*Über 100 Jahre in guten Händen -
Ihr Klinikum im Herzen der Ortenau.*

www.gesund-altern-ortenau.de

www.spitalverein-offenburg.de