

# MEIN FREIRAUM IN DER REGION BAYREUTH

## AKTIONSWOCHEN

### AUSSTELLUNGEN UND BEGLEITPROGRAMM OKTOBER / NOVEMBER 2018



**GESUNDHEITS  
REGION  
BAYREUTH**

# MEIN FREIRAUM IN DER REGION BAYREUTH

## AKTIONSWOCHEN

**04.10.2018 – 28.11.2018**

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

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

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

**Do. 04.10. | 19:30 Uhr**

Vortrag: Lust auf Digital?  
Internet stressfrei lernen ..... 08

**So. 07.10. | 19:00 Uhr**

Frauenliteratursalon – 100 Jahre Bayern ..... 13

**Di., ab 09.10. | 16:15 Uhr**

Mediensprechstunde ..... 09

**Di., ab 09.10. | 17:30 Uhr**

Internet praktisch – Grundkurs ..... 09

**Mi., ab 10.10. | 17:30 Uhr**

Das Haus der Weisheit – Arabische Kultur  
und westliches Abendland ..... 17

**Mi., ab 10.10. | 17:30 Uhr**

Flexibel im Kopf ..... 13

**Mi. 10.10. | 19:00 Uhr**

Heben Sie Ihre Gesundheitsschätze! ..... 20

**Do., ab 11.10. | 16:15 Uhr**

Mediensprechstunde ..... 10

**Do., ab 11.10. | 17:30 Uhr**

Silver Surfer – Grundkurs /  
Wie funktioniert das Internet ..... 10

**Sa. 13.10. | 13:00 Uhr**

Nordic Walking – aber richtig! ..... 20

**So. 14.10. | ab 9:30 Uhr**

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

**Mi. 17.10. | 15:30 Uhr**

Mentale Fitness – jung bleiben im Kopf ..... 14

**Do. 18.10. | 19:30 Uhr**

Antientzündliche Ernährung –  
Zivilisationskrankheiten vorbeugen ..... 21

**Sa. 20.10. | 9:30 Uhr**

Digitale Sprachassistenten – Alexa & Co. .... 11

**Sa. 20.10. | 10:00 Uhr**

Atelierhopping ..... 18

**Sa. 20.10. | 13:30 Uhr**

Suchen, Finden und sicher Einkaufen ..... 11

**Mo. 22.10. | 19:00 Uhr**

Vortrag: Magic Cleaning –  
Aufräumen als Erfolgsmodell? ..... 14

**Mi. 24.10. | 19:30 Uhr**

Vortrag: Das Märchen von der Arthrose ..... 21

**Do. 25.10. | 19:00 Uhr**

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

**Do. 25.10. | 19:30 Uhr**

Atemseminar – Atme Dich frei ..... 23



**Fr. 26.10.**

Seminartag: Trauerarbeit im Blick  
auf Einzelne und das System ..... 23

**Sa. 27.10. | ab 14:00 Uhr**

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

**Di. 06.11. – Sa. 24.11.**

Ausstellungen:

Mein Freiraum in der Region Bayreuth –

Ergebnisse des Fotowettbewerbs ..... 27

Fotoausstellung: Aktiv sein in Oberfranken ..... 28

**Mi. 07.11. | 19:00 Uhr**

Somatische Marker, Ein Gesundheitsschatz ..... 24

**Mi. 07.11. | 19:30 Uhr**

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

**Do. 08.11. | 17:30 Uhr**

Vom Leben erzählen –  
Autobiographische Schreibwerkstatt 50+ ..... 15

**Do., ab 08.11. | 17:30 Uhr**

Silver Surfer – Aufbaukurs Smartphone ..... 12

**Do. 08.11. | 19:30 Uhr**

Zähneknirschen, Kieferknacken & Co. .... 24

**Sa. 10.11. | ab 10:00 Uhr**

Gesundheitstag im RW21 ..... 06

**Mo. 12.11. | 17:00 Uhr**

Seminar: Fit und gesund ins beste Alter ..... 25

**Di. 13.11. | 19:30 Uhr**

Altersarmut – (k)ein Thema für mich? ..... 30

**Mi. 14.11. | 19:30 Uhr**

Warnsignale des Körpers – heikel oder harmlos? ..... 25

**Do. 15.11. | 14:30 Uhr**

Alters-Biografien – ein Hoffnungsblick ..... 16

**Sa. 17.11. | 9:30 Uhr**

Ein strahlendes Gesicht mit Gesichtstraining ..... 26

**Sa. 17.11. | 10:15 Uhr**

Freiräumen und loslassen ..... 16

**So. 18.11. | 10:30 Uhr**

Meditatives Malen ..... 18

**Di., ab 20.11. | 17:30 Uhr**

Internet praktisch – Aufbaukurs ..... 12

**Sa. 24.11. | 10:30 Uhr**

Entspannung mit Klangschalen und Gongs ..... 26

**Mi. 28.11. | 19:30 Uhr**

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

**Sonntag 14.10. | 9:30 – 17:30 Uhr**

## Gesundheitstag Pegnitz – Generation fit

### Prävention und Gesundheitsförderung

#### von jung bis alt

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

Bürgerzentrum Pegnitz  
Hauptstraße 73  
Pegnitz

Eintritt frei

[www.gesundheitstag-pegnitz.de](http://www.gesundheitstag-pegnitz.de)

**Samstag 27.10. | 14:00 – 17:00 Uhr**

## Netzwerk Pflege:

### 24. Bayreuther Begegnungstag

#### für Menschen mit und ohne Behinderung

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

Evang. Gemeindehaus, Großer Saal  
Richard-Wagner-Str. 24  
Bayreuth

Eintritt frei – Spenden willkommen

Samstag 10.11. | 10:00 – 15:00 Uhr

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

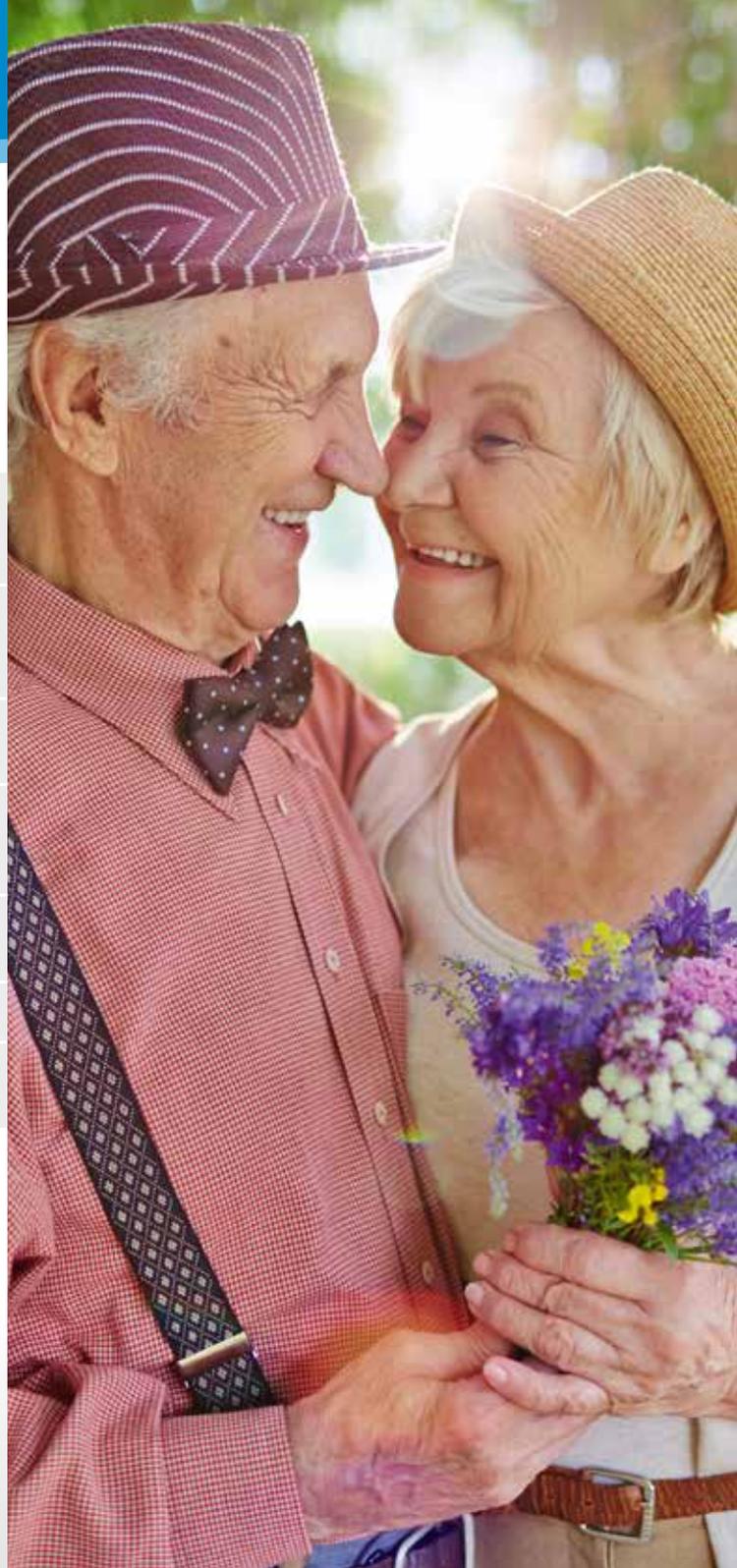
10:00	<b>Eröffnung Aktionstag und Prämierung der Bilder aus dem Fotowettbewerb</b> OB Brigitte Merk-Erbe und Landrat Hermann Hübner   Trommelgruppe Merù
11:00	<b>Vortrag: Seelisch gesund im Alter</b> Prof. Dr. med. habil. Thomas W. Kallert, Bezirkskrankenhaus Bayreuth 
12:00	<b>Ich bin bei dir – Arbeiten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

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

Eintritt frei

### Aussteller & Angebote

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



Donnerstag 04.10. | 19:30 – 21:30 Uhr

## Lust auf Digital? Internet stressfrei lernen

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

Storchenhaus  
Ludwigstr. 29 | Bayreuth

Eintritt frei – Spenden erwünscht

Referent:  
**Tobias Reithmeier**  
Informatiker



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

## Mediensprechstunde im Mehrgenerationenhaus Bayreuth

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

**Kurs-Nr. C047**

Mehrgenerationenhaus Bayreuth  
Ludwigstr. 29 | Bayreuth

Freiwillige Spende: 3 €/Std. (Richtwert)

Voranmeldung erwünscht: Tel. 0921/62993

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

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

## Internet praktisch – Grundkurs 5 Termine

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

Storchenhaus, 1. OG  
Ludwigstr. 29 | Bayreuth

Kosten: 10 €/Leihgerät: 5 €

Anmeldung unter Tel. 0921/62993

Referent: **Tobias Reithmeier**

[www.familienbildung-bayreuth.de](http://www.familienbildung-bayreuth.de)

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

## Mediensprechstunde im Mehrgenerationenhaus Bayreuth

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

**Kurs-Nr. C047**

Mehrgenerationenhaus Bayreuth  
Ludwigstr. 29 | Bayreuth

Freiwillige Spende: 3 €/Std. (Richtwert)

Voranmeldung erwünscht: Tel. 0921/62993

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

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

## Silver Surfer – Grundkurs 3 Termine

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

Storchenhaus  
Ludwigstr. 29 | Bayreuth

Kosten: 6 €

Anmeldung: Tel. 0921/62993

Referent: **Tobias Reithmeier**  
[www.familienbildung-bayreuth.de](http://www.familienbildung-bayreuth.de)

Samstag 20.10. | 9:30 – 13:00 Uhr

## Digitale Sprachassistenten – Alexa & Co.

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

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

Kosten: 8 €

Anmeldung bis 18.10.: Tel. 0921/62993

Referent: **Thomas Czok**

[www.familienbildung-bayreuth.de](http://www.familienbildung-bayreuth.de)

Samstag 20.10. | 13:30 – 17:00 Uhr

## Suchen, Finden und sicher Einkaufen

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

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

Kosten: 8 €

Anmeldung bis 18.10.: Tel. 0921/62993

Referent: **Thomas Czok**

[www.familienbildung-bayreuth.de](http://www.familienbildung-bayreuth.de)

Ab Donnerstag 08.11. | 17:30 – 19:30 Uhr

## Silver Surfer – Aufbaukurs Smartphone

3 Termine

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

Storchenhaus  
Ludwigstr. 29 | Bayreuth

Kosten: 6 €

Anmeldung: Tel. 0921/62993

Referent: **Tobias Reithmeier**

[www.familienbildung-bayreuth.de](http://www.familienbildung-bayreuth.de)

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

## Internet praktisch – Aufbaukurs

5 Termine

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

Storchenhaus  
Ludwigstr. 29 | Bayreuth

Kosten: 10 €/Leihgerät: 5 €

Anmeldung unter Tel. 0921/62993

Referent: **Tobias Reithmeier**

[www.familienbildung-bayreuth.de](http://www.familienbildung-bayreuth.de)

Sonntag 07.10. | 19:00 – 21:30 Uhr

## Frauenliteratursalon –

100 Jahre Bayern

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

**Kurs-Nr. S6300, Platzreservierung erbeten**

RW21, Lesecafé Samocca  
Bayreuth

Kosten: 15 € an der Abendkasse

Anmeldung bis 27.09.: Tel. 0921/50703840

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

[www.vhs-bayreuth.de](http://www.vhs-bayreuth.de)

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

## Flexibel im Kopf

6 Termine

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

RW21, Seminarraum 5  
Bayreuth

Kosten: ab 30,60 €, je nach Teilnehmerzahl

Anmeldung bis 2.10.: Tel. 0921/50703840

Referentin: **Tina Leistner**

[www.vhs-bayreuth.de](http://www.vhs-bayreuth.de)

**Mittwoch 17.10. | 15:30 – 16:30 Uhr**

## Mentale Fitness – jung bleiben im Kopf

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

AWO Zentrum  
Spitzwegstr. 69 | Bayreuth

Eintritt frei

Anmeldung: Tel. 0921/59058685

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



**Montag 22.10. | 19:00 Uhr**

## Magic Cleaning – Aufräumen als Erfolgsmodell?

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

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

Kosten: 4 €/ermäßigt: 3 €

Referent:  
**PD Dr. theol. habil.**  
**Haringke Fugmann**



**Donnerstag 08.11. | 17:30 Uhr**

## Vom Leben erzählen – Autobiographische Schreibwerkstatt

50+

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

Herzlich willkommen in der autobiografischen Schreibwerkstatt 50+!

Bürgerbegegnungsstätte  
Am Sendelbach 1–3 | Bayreuth

Eintritt frei

Anmeldung: Tel. 0921/5072732

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



Donnerstag 15.11. | 14:30 Uhr

## Alters-Biografien

### Ein Hoffnungsblick

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

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

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

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



Mi., ab 10.10., 2 Termine | 17:30 – 19:00 Uhr

## Das Haus der Weisheit –

### Arabische Kultur und Westliches Abendland

#### im Mittelalter

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

RW21, Seminarraum 4  
Bayreuth

Kosten: 12,60 €

Anmeldung bis 02.10.: Tel. 0921/5073840

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

Samstag 17.11. | 10:15 – 14:30 Uhr

## Freiräumen und loslassen

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

RW21, Lernstudio  
Bayreuth



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

Anmeldung bis 10.11.: Tel. 0921/50703830

Leitung: **Angelika Linhardt**  
Ordnungsexpertin

**Samstag 20.10. | 10:00 – 16:00 Uhr**

## Atelierhopping

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

**Kurs-Nr. S5300**

Treffpunkt: RW21, Kreativwerkstatt  
Bayreuth

Kosten: 21 €

Anmeldung bis 11.10.: Tel. 0921/50703840

Leitung: **Angela Holzhäuer M. A.**

**Sonntag 18.11. | 10:30 – 13:00 Uhr**

## Meditatives Malen – Die Seele baumeln lassen

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

**Kurs-Nr. S5315**

Museumswerkstatt des Kunstmuseums  
Eingang: Maximilianstr. 35 | Bayreuth

Kosten: 10,50 € zzgl. 5 € Materialkosten

Anmeldung bis 12.11.: Tel. 0921/50703840

Referentin:

**Marion Kienbaum**



GESUND

**Mittwoch 10.10. | 19:00 Uhr**

## Heben Sie Ihre Gesundheitsschätze! Gesünder alt werden

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

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

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

Referentin: **Susanne Höllbacher**  
Heilpraktikerin, Coach

[www.ebw-bayreuth.de](http://www.ebw-bayreuth.de)



**Donnerstag 18.10. | 19:30 – 21:30 Uhr**

## Antientzündliche Ernährung – Zivilisationskrankheiten vorbeugen

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

Treffpunkt: St. Georgen  
St. Georgen 1 | Bayreuth

Kosten: 8 €

Anmeldung: Tel. 0921/62993

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

[www.familienbildung-bayreuth.de](http://www.familienbildung-bayreuth.de)



**Samstag 13.10. | 13:00 – 17:00 Uhr**

## Nordic Walking, aber richtig! Workshop

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

Bürgerreuth, Parkplatz am Freiluftbad  
Bayreuth

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

Anmeldung bis 8.10.: Tel. 0921/50703840

Leitung: **Klaus Hübsch**

**Mittwoch 24.10. | 19:30 – 21:00 Uhr**

## Das Märchen von der Arthrose

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

Historischer Sitzungssaal,  
Kunstmuseum | Bayreuth

Kosten: 6 € an der Abendkasse

Anmeldung erforderlich: Tel. 0921/50703840

Leitung: **Dr. Wolfgang Margraf**

Donnerstag 25.10. | 19:00 Uhr

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

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

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

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

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



Donnerstag 25.10. | 19:30 – 21:30 Uhr

## Atemseminar – Atme Dich frei Die positive Wirkung des tiefen Atmens

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

Storchenhaus, EG  
Ludwigstr. 29 | Bayreuth

Kosten: 8 €

Anmeldung: Tel. 0921/62993

Referentin: **Sonja Haupt**  
Heilpraktikerin der Psychotherapie

[www.familienbildung-bayreuth.de](http://www.familienbildung-bayreuth.de)



Freitag 26.10.

## Trauerarbeit im Blick auf Einzelne und das System

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

Bayerische Krebsgesellschaft  
Maximilianstr. 52–54 | Bayreuth

Kosten: 59 € an der Abendkasse

Anmeldung über Evang. Bildungswerk

Leitung: **Roland Kachler**

Mittwoch 07.11. | 19:00 Uhr

## Somatische Marker

## Ein Gesundheitsschatz

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

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

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

Informationen: Tel. 0921/5606810

Referentin: **Susanne Höllbacher**  
Heilpraktikerin, Coach



Donnerstag 08.11. | 19:30 – 21:30 Uhr

## Zähneknirschen,

## Kieferknacken &amp; Co.

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

**Kurs-Nr. C078**

Treffpunkt: St. Georgen  
St. Georgen 1 | Bayreuth

Kosten: 8 €

Anmeldung: Tel. 0921/62993

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



Montag 12.11. | 17:00 – 20:00 Uhr

## Fit und gesund ins beste Alter

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

Löhehaus  
Bismarckstrasse 3 | Bayreuth

Kosten: 27 €

Anmeldung bei AOK: Tel. 0921/288-213

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

[www.aok-gesundheitskurse.de](http://www.aok-gesundheitskurse.de)



Mittwoch 14.11. | 19:30 – 21:00 Uhr

Warnsignale des Körpers –  
heikel oder harmlos?

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

Storchenhaus, EG  
Ludwigstr. 29 | Bayreuth

Eintritt frei, Spende erwünscht

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



**Dienstag 06.11. – Samstag 24.11.**

**Samstag 17.11. | 9:30 – 16:30 Uhr**

## Gesichtstraining

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

RW21, VHS, Seminarraum 4  
Entspannungsoase | Bayreuth

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

Anmeldung bis 08.11.: Tel. 0921/5073840

Referentin: **Monika Wolf**

[www.vhs-bayreuth.de](http://www.vhs-bayreuth.de)

**Samstag 24.11. | 10:30 – 13:00 Uhr**

## Entspannung mit Klangschalen und Gongs

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

**Kurs-Nr. S4138**

RW21, VHS, Seminarraum 4  
Entspannungsoase | Bayreuth

Kosten: 10,50 €

Anmeldung 15.11.: Tel. 0921/5073840

Referentin: **Brigitte Zimmermann**

[www.vhs-bayreuth.de](http://www.vhs-bayreuth.de)

## Ergebnisse des Fotowettbewerbs:

### Mein Freiraum in der Region Bayreuth

#### Das mache ich, wenn ich richtig Zeit habe

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

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

RW21 | Bayreuth

Öffnungszeiten:

Di – Fr 10:00 – 19:00 Uhr

Sa 10:00 – 15:00 Uhr

Eintritt frei



**Dienstag 06.11. – Samstag 24.11.**

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



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

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

**Eintritt frei**



**Mittwoch 07.11. | 19:30 – 21:30 Uhr**

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

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

**Kurs-Nr. A010**

Storchenhaus  
Ludwigstr. 29 | Bayreuth

**Eintritt frei, Spende erwünscht**

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



Mittwoch 28.11. | 19:30 Uhr

Dienstag 13.11. | 19:30 Uhr

## Altersarmut – (k)ein Thema für mich?

Finanzielle Herausforderungen  
für ältere Menschen

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

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

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

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

Eintritt frei, Spenden willkommen

Referent:

**Christian Hartmann**  
Jurist, Kreisgeschäftsführer des VdK Bayreuth



[www.ebw-bayreuth.de](http://www.ebw-bayreuth.de)

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

## Mit anschließendem Filmgespräch



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

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

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

CINEPLEX Bayreuth  
Hindenburgstr. 2 | Bayreuth

Kosten: Kinoeintritt

Filmgespräch mit:

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

**Jutta Geyhalter**, Evang. Bildungswerk

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

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

## WIR FREUEN UNS AUF IHR KOMMEN!

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

### VERANSTALTER:



**GESUNDHEITS  
REGION  
BAYREUTH**

Markgrafenallee 5  
95448 Bayreuth  
Tel.: 0921 25-1001  
[gesundheit@region-bayreuth.de](mailto:gesundheit@region-bayreuth.de)

[www.dieAgentur.de](http://www.dieAgentur.de)

### VERANSTALTUNGEN IN KOOPERATION MIT

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

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

### BILDNACHWEIS:

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



**metropolregion nürnberg**  
KOMMEN. STAUNEN. BLEIBEN.