



Programmheft

Woche der Seelischen Gesundheit

2024



„Arbeit & Psyche“

- Hand in Hand für seelische Gesundheit am Arbeitsplatz -

10.10.2024 - 18.10.2024

Im Rahmen der diesjährigen Woche der Seelischen Gesundheit möchten wir auf die Förderung der psychischen Gesundheit von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen aufmerksam machen.

Unter dem Motto *„Arbeit & Psyche“ - Hand in Hand für seelische Gesundheit am Arbeitsplatz* haben alle Bürger, Fachkräfte sowie Interessierte die Möglichkeit sich bei verschiedensten Akteuren der Wartburgregion über Angebote und Einrichtungen rund um das Thema der seelischen Gesundheit zu informieren und / oder fortzubilden. Die Angebote sollen Berührungspunkte abbauen, über psychische Beeinträchtigungen aufklären, Stigmatisierung entgegenwirken und jeden motivieren, offen über seine Probleme zu reden, sich Hilfe zu suchen sowie Verständnis füreinander zu entwickeln. Denn die seelische Gesundheit ist eine wesentliche Voraussetzung von Lebensqualität, Leistungsfähigkeit und sozialer Teilhabe. Sie bildet die Grundlage, in der modernen Welt zu bestehen sowie sich ganzheitlich weiterzuentwickeln - denn wer sich psychisch nicht wohlfühlt, ist weder gesund noch leistungsfähig.

Die Veranstaltungen der Aktionswoche richten sich an alle Generationen und sind kostenfrei.

Im Falle kurzfristiger Programmänderungen und / oder Teilnehmerbegrenzungen bitten wir Sie sich auf der Homepage des Landratsamtes Wartburgkreis unter www.wartburgkreis.de/leben-im-wartburgkreis/gesundheit/seelische-gesundheit zu informieren. Mögliche Änderungen der Programmpunkte werden tagesaktuell eingestellt.

Die Barrierefreiheit für Menschen mit Sehbeeinträchtigungen und / oder –behinderung ist zusätzlich unter www.wartburgkreis.info gegeben.

Ein Großteil der Veranstaltungen ist in der Höhe der Teilnehmeranzahl begrenzt und anmeldepflichtig. Ansprechpartner, Kontaktdaten sowie eine kurze Beschreibung der Veranstaltungen entnehmen Sie bitte dem folgenden Programmheft.

Wir bedanken uns für die engagierte Zusammenarbeit mit allen beteiligten Kooperationspartnern und wünschen allen Interessierten und Beteiligten eine erkenntnisreiche und gelungene Woche zur Seelischen Gesundheit.

Wir wünschen Ihnen anregende Gespräche und Impulse für den Alltag!



D. Schrumpf
Psychiatriekoordinatorin



M. Schmidt
Koordinatorin Gesundheitsförderung und Prävention

Programmübersicht

DO 10.10.	MO 14.10.	DI 15.10.	MI 16.10.	DO 17.10.	FR 18.10.
09:00 - 14:30 Uhr Workshop: Digitale Selbstverteidigung für Privatleute Ort: VHS Bad Salzungen, Andreasstr. 11	10:00 - 12:00 Uhr Vortrag: Vorsorgevollmacht Ort: VHS Eisenach, Schmelzerstr. 19	10:00 Uhr "Genuss im Alltag"-Gemeinschaftliches Kochen Ort: diakoniewert e.V., „Kaffee mit Herz“, Markt 9, Bad Salzungen	10:00 - 12:00 Uhr sowie 14:00 - 16:00 Uhr Kreative Auszeit Ort: Friedensstraße 10, Eisenach	08:00 - 12:00 Uhr Vorstellung der Arbeit der Suchtberatungsstelle Bad Salzungen Ort: Andreasstr.11, Bad Salzungen	09:00 - 16:00 Uhr Fortbildung: Einmal quer durch den Störungsgarten Ort: Landratsamt Eisenach, Rennbahn 6
	10:00 - 12:00 Uhr Vorstellung der Arbeit des Palliativteams Ort: Landratsamt Bad Salzungen, Erzberger Allee 14	14:00 Uhr Mitmachangebot Bewegung Ort: Landratsamt Eisenach, Rennbahn 6	14:00 - 16:00 Uhr Vortrag: Vorsorgevollmacht Ort: Landratsamt Bad Salzungen Erzberger Allee 14	09:30 – 13:00 Uhr Vorstellung der Angebote von diakoniewert e.V. Ort: diakoniewert e.V., „Kaffee mit Herz“, Markt 9, Bad Salzungen	14:00 - 18:00 Uhr Tag der offenen Tür des Familienberatungszentrums Ort: Schillerstr. 6, Eisenach
FR 11.10.	18:30 - 20:00 Uhr Vortrag: Schlafen – das Normalste der Welt? Ort: VHS Eisenach, Schmelzerstr. 19	14:00 Uhr Netzwerkgründung Betriebliche Suchtprävention Gerstungen Ort: Rathaus Gerstungen, Wilhelmstr. 53	16:00 Uhr Lesung: Gibt es Pflaster für die Seele Ort: Stadt- und Kreisbibliothek Bad Salzungen, Kurhausstr. 12	16:00 - 17:00 Uhr Entspannung und Stressprävention für Kinder Ort: VHS Eisenach, Schmelzerstr. 19	15:00 - 16:30 Uhr Vortrag: Die 7 Säulen der Resilienz Ort: VHS Eisenach, Schmelzerstr. 19
10:00 - 12:00 Uhr Vorstellung der Arbeit des Palliativteams Ort: Landratsamt Eisenach, Rennbahn 6		14:00 - 17:30 Uhr Legasthenie und Dyskalkulie - kostenfreie Diagnostik Ort: VHS Eisenach, Schmelzerstr. 19	16:30 Uhr Offenes Selbsthilfegruppentreffen Lebensfreude Ort: Bahnhofstr. 21 (Georgen-Treff 21), Eisenach	16:30 - 17:30 Uhr Entspannung für Eltern + Kinder Ort: Frauenberg 1, Eisenach	18:00 - 19:30 Uhr Vortrag: Entspannt durch die Wechseljahre Ort: Landratsamt Eisenach, Rennbahn 6
17:00 - 18:30 Uhr Vortrag: Snacks für den Arbeitsalltag Ort: VHS Eisenach, Schmelzerstr. 19		15:30 - 16:30 Uhr Vortrag: Psychologische Aspekte der Krankheitsverarbeitung Ort: Landratsamt Bad Salzungen Erzberger Allee 14	17:00 - 18:30 Uhr Vortrag: Arbeit und Psyche in Frage und Antwort Ort: Tagesklinik Eisenach Goethestr. 47-49	16:30 - 18:00 Uhr Vortrag: Auswirkungen der Psyche auf den Körper Ort: Landratsamt Eisenach, Rennbahn 6	
19:00 Uhr Vortrag: Kräuter für die Seele Ort: Stadt- und Kreisbibliothek Bad Salzungen, Kurhausstr. 12			17:00 - 18:00 Uhr Lachyoga Ort: Landratsamt Eisenach, Rennbahn 6	17:00 - 18:30 Uhr Gesprächsrunde zum Thema "Burnout und Depression" Ort: Klinikum Bad Salzungen, Lindigallee 3	

Donnerstag, 10.10.2024

09.00 - 14.30 Uhr **Workshop „Digitale Selbstverteidigung für Privatleute“** Seite 04

Freitag, 11.10.2024

10.00 - 12.00 Uhr **Vorstellung der Arbeit des Palliativteams** Seite 05

17.00 - 18.30 Uhr **Vortrag „Snacks für den Arbeitsalltag“** Seite 06

19.00 Uhr **Vortrag „Kräuter für die Seele“** Seite 07

Montag, 14.10.2024

10.00 - 12.00 Uhr **Vortrag „Vorsorgevollmacht“** Seite 08

10.00 - 12.00 Uhr **Vorstellung der Arbeit des Palliativteams** Seite 09

18.30 - 20.00 Uhr **Vortrag „Schlafen – das Normalste der Welt?“** Seite 10

Dienstag, 15.10.2024

10.00 Uhr **„Genuss im Alltag“ – Gemeinschaftliches Kochen** Seite 11

14.00 Uhr **Mitmachangebot Bewegung** Seite 12

14.00 Uhr **Netzwerkgründung
„Betriebliche Suchtprävention in der Region Gerstungen“** Seite 13

14.00 - 17.15 Uhr **Legasthenie und Dyskalkulie frühzeitig erkennen –
kostenfreie Diagnostik für Grundschüler** Seite 14

15.30 - 16.30 Uhr **Vortrag „Psychologische Aspekte der Krankheitsverarbeitung“** Seite 15

Mittwoch, 16.10.2024

10.00 - 12.00 Uhr **Kreative Auszeit** Seite 16

14.00 - 16.00 Uhr **Kreative Auszeit** Seite 16

14.00 - 16.00 Uhr	Vortrag „Vorsorgevollmacht“	Seite 17
16.00 Uhr	Lesung mit Dagmar Geisler	Seite 18
16.30 Uhr	Offenes Selbsthilfegruppentreffen Lebensfreude	Seite 19
17.00 - 18.30 Uhr	Vortrag: "Arbeit und Psyche in Frage und Antwort"	Seite 20
17.00 - 18.00 Uhr	Lachyoga	Seite 21

Donnerstag, 17.10.2024

08.00 - 12.00 Uhr	Vorstellung der Arbeit der Suchtberatungsstelle Bad Salzungen	Seite 22
09.30 - 13.00 Uhr	Vorstellung der Angebote von diakoniewert e.V.	Seite 23
16.00 - 17.00 Uhr	Stressfrei durch den Alltag - Entspannung und Stressprävention für Kinder	Seite 24
16.30 - 17.30 Uhr	Entspannung für Eltern und Kinder	Seite 25
16.30 - 18.00 Uhr	Vortrag: „Auswirkungen der Psyche auf den Körper“	Seite 26
17.00 - 18.30 Uhr	"Burnout und Depression" - Gesprächsrunde mit Fachärzten	Seite 27

Freitag, 18.10.2024

09.00 - 16.00 Uhr	Fortbildung „Einmal quer durch den Störungsgarten“	Seite 28
14.00 - 18.00 Uhr	Tag der offenen Tür des Familienberatungszentrums	Seite 29
15.00 - 16.30 Uhr	Vortrag: „Die 7 Säulen der Resilienz“	Seite 30
18.00 - 19.30 Uhr	Vortrag: „Entspannt durch die Wechseljahre“	Seite 31

Zusätzliche Angebote

Presseartikel: „Burnout und Depression“	Seite 32
Netzwerktreffen Betriebliche Suchtprävention	Seite 33

Donnerstag, 10.10.2024

Workshop

„Digitale Selbstverteidigung für Privatleute“

- Veranstalter:** Volkshochschule Wartburgkreis
- Ansprechpartner:** Dr. Andreas Willershausen
(Fachbereichsleiter Beruf und Digitale Bildung)
- Datum:** 10.10.2024
- Uhrzeit:** 09.00 - 14.30 Uhr
- Anmeldung:** Bitte bis zum **08.10.2024** unter Tel. 03695/617264 oder -7261 oder per Mail an vhs@wartburgkreis.de anmelden.
- Ort:** Volkshochschule Wartburgkreis
Raum 120
Andreasstraße 11
36433 Bad Salzungen
- Teilnehmerzahl:** max. 12 Personen
- Zielgruppe:** Interessierte
- Kosten:** keine

Kurze Beschreibung des Angebotes

In der altbekannten, 'analogen' Welt werden das Ausspionieren der Privatsphäre, der Diebstahl privaten Eigentums oder der Einbruch in eine fremde Wohnung als einschneidendes Ereignis wahrgenommen. Und man wehrt sich dagegen. Geschehen solche Eingriffe im Bereich unsere digitale Welt, werden sie oft ohne Gegenwehr hingenommen, gar nicht bemerkt, oder zum Teil erst dann festgestellt, wenn „das Kind in den Brunnen gefallen ist“.

Im angebotenen Kurs von Kursleiter Olaf Möller wird gezeigt, welche Möglichkeiten Konzerne, Institutionen und kriminelle Personen haben, um unsere digitalen Daten auszuspähen und zu manipulieren. Es werden verschiedene Möglichkeiten vorgestellt, wie man Computer, Tablets und Smartphones vor solchen Übergriffen schützen kann. Wege für die sichere Kommunikation per E-Mail, mit einem Messenger und das Surfen im Internet werden erklärt. Weitere Themen des Kurses sind der Schutz vor Schadsoftware und Handlungsoptionen für den Fall, dass ein Schaden tatsächlich eingetreten ist. Zu allen Themen gibt es praktische Übungen.

Es wird empfohlen ein eigenes Endgerät, also ein Laptop, Tablet oder Smartphone mitzubringen, da Schulungs-PCs zur Verfügung stehen.

Freitag, 11.10.2024

Beratungsangebot

Vorstellung der Arbeit des Palliativteams Wartburgregion

Veranstalter:	Palliativ Team Wartburgregion/ www.palliativteam-wartburgregion.de
Ansprechpartner:	Frau Stoll, Tel.: 03691 / 8020101
Datum:	11.10.2024
Uhrzeit:	10.00 - 12.00 Uhr
Anmeldung:	Keine Anmeldung erforderlich
Ort:	Landratsamt Wartburgkreis Tagungsraum EG, Rennbahn 6, 99817 Eisenach
Teilnehmerzahl:	max. 40 Personen
Zielgruppe:	Erkrankte, Angehörige, Bevollmächtigte, Interessierte, Fachkräfte
Kosten:	keine

Kurze Beschreibung des Angebotes

Neu ist die Isolierte Beratungsleistung der SAPV in Thüringen. In der Entwicklung der Palliativmedizin ist es von zentraler Bedeutung, den Zugang zu qualifizierter Beratung und Betreuung zu verbessern. Mit der Einführung einer neuen Beratungsleistung in der Spezialisierten Ambulanten Palliativversorgung (SAPV) adressieren wir eine wesentliche Lücke in der bestehenden Versorgungslandschaft. Bisher waren die Möglichkeiten für Patienten, eine Beratung zu erhalten, erheblich eingeschränkt. Patienten erhielten erst in fortgeschrittenen Krankheitsstadien Zugang zu einer spezialisierten palliativmedizinischen Beratung. Dies ließ Patienten in den frühen oder mittleren Phasen ihrer Erkrankung ohne diese wichtige Unterstützung, obwohl eine Beratung bereits zu diesem Zeitpunkt von großem Nutzen sein könnte. Die Einführung der isolierten Beratung durchbricht diese Beschränkungen und bietet einen entscheidenden Mehrwert insbesondere für Patientengruppen, deren Erkrankungen ab der Diagnosestellung einen palliativen Behandlungsansatz haben.

Sie benötigen frühzeitige und spezialisierte Beratung, um ihre Situation zu verstehen und informierte Entscheidungen über ihre Behandlung zu treffen. Diese konzeptionelle Erweiterung der SAPV-Leistungen stellt einen signifikanten Fortschritt in der Bereitstellung patientenzentrierter Palliativversorgung dar. Es spiegelt unser Engagement wider, den Bedürfnissen unserer Patienten in jeder Phase ihrer Erkrankung gerecht zu werden.

Die Leistung umfasst neben der Beratung des Versicherten auch die Beratung weiterer an der Versorgung beteiligter Personen, wie Angehörige und andere Leistungserbringer. Diese Beratung basiert auf einer persönlichen Begutachtung des Versicherten in der Häuslichkeit.

Vortrag
„Snacks für den Arbeitsalltag“

- Veranstalter:** Volkshochschule Wartburgkreis
- Ansprechpartner:** Friederike Hoffmann
(Fachbereichsleiterin Gesundheitsbildung)
- Datum:** 11.10.2024
- Uhrzeit:** 17.00 - 18.30 Uhr
- Anmeldung:** Bitte bis zum **09.10.2024** unter Tel. 03695/617266 oder -7261 oder vhs@wartburgkreis.de anmelden.
- Ort:** Volkshochschule Wartburgkreis
Raum 2
Schmelzerstr. 19
99817 Eisenach
- Teilnehmerzahl:** max. 12 Personen
- Zielgruppe:** Interessierte
- Kosten:** keine

Kurze Beschreibung des Angebotes

In diesem Vortrag von Anna-Sophia Keßler erfahren Sie, wie Sie gesunde und leckere Snacks für einen langen Arbeitstag vorbereiten können. Wir geben Ihnen Tipps, wie Sie sich auch unter Zeitdruck ausgewogen ernähren und so Ihre Leistungsfähigkeit steigern können. Erfahren Sie, welche Nährstoffe Sie benötigen, um konzentriert und produktiv zu bleiben. Lassen Sie sich inspirieren von kreativen Rezepten und Ideen für Snacks, die Sie ganz einfach in Ihrer Mittagspause oder zwischendurch genießen können.

Vortrag
„Kräuter für die Seele“

- Veranstalter:** Kreis- und Stadtbibliothek Bad Salzungen,
Vortrag von und mit Manuela Schröder
- Ansprechpartner:** Dorit Reum
- Datum:** 11.10.2024
- Uhrzeit:** 19.00 Uhr
- Anmeldung:** Bitte bis zum 10.10.2024 unter Tel. 03695/671743 oder
per Mail an bibliothek@badsalzungen.de anmelden.
- Ort:** Stadt- und Kreisbibliothek Bad Salzungen
Kurhausstraße 12
36433 Bad Salzungen
- Teilnehmerzahl:** max. 40 Personen
- Zielgruppe:** Erwachsene
- Kosten:** keine

Kurze Beschreibung des Angebotes

Vortrag "Kräuter für die Seele" von und mit Manuela Schröder

In dem Vortrag werden heimische Kräuter vorgestellt, wo sie zu finden sind, wann und wo sie geerntet werden können und wie sie verarbeitet werden. Frau Schröder bringt dazu kleine Kostproben mit.

Montag, 14.10.2024

Vortrag
„Vorsorgevollmacht“

- Veranstalter:** Landratsamt Wartburgkreis
Gesundheitsamt
Betreuungsbehörde
- Ansprechpartner:** Betreuungsbehörde Wartburgkreis
- Datum:** 14.10.2024
- Uhrzeit:** 10.00 - 12.00 Uhr
- Anmeldung:** Bitte bis zum **09.10.2024** unter Tel. 03695/617473 oder -617430 bzw. per Mail an gesundheitsamt@wartburgkreis.de anmelden.
- Ort:** Volkshochschule Wartburgkreis
Raum 10
Schmelzerstr. 19
99817 Eisenach
- Teilnehmerzahl:** max. 15 Personen
- Zielgruppe:** Interessierte
- Kosten:** keine

Kurze Beschreibung des Angebotes

Beratung zu Vorsorgevollmachten, Betreuungs- und Patientenverfügung

Im Nachgang der Veranstaltung besteht die Möglichkeit, sich über das Angebot des Sozialpsychiatrischen Dienstes - psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle - zu informieren.

Beratungsangebot

Vorstellung der Arbeit des Palliativteams Wartburgregion

Veranstalter:	Palliativ Team Wartburgregion/ www.palliativteam-wartburgregion.de
Ansprechpartner:	Frau Stoll, Tel.: 03691 / 8020101
Datum:	14.10.2024
Uhrzeit:	10.00 - 12.00 Uhr
Anmeldung:	Keine Anmeldung erforderlich
Ort:	Landratsamt Wartburgkreis Tagungsraum, 3. OG Erzberger Allee 14 36433 Bad Salzungen
Teilnehmerzahl:	max. 40 Personen
Zielgruppe:	Erkrankte, Angehörige, Bevollmächtigte, Interessierte, Fachkräfte
Kosten:	keine

Kurze Beschreibung des Angebotes

Neu ist die Isolierte Beratungsleistung der SAPV in Thüringen. In der Entwicklung der Palliativmedizin ist es von zentraler Bedeutung, den Zugang zu qualifizierter Beratung und Betreuung zu verbessern. Mit der Einführung einer neuen Beratungsleistung in der Spezialisierten Ambulanten Palliativversorgung (SAPV) adressieren wir eine wesentliche Lücke in der bestehenden Versorgungslandschaft. Bisher waren die Möglichkeiten für Patienten, eine Beratung zu erhalten, erheblich eingeschränkt. Patienten erhielten erst in fortgeschrittenen Krankheitsstadien Zugang zu einer spezialisierten palliativmedizinischen Beratung. Dies ließ Patienten in den frühen oder mittleren Phasen ihrer Erkrankung ohne diese wichtige Unterstützung, obwohl eine Beratung bereits zu diesem Zeitpunkt von großem Nutzen sein könnte. Die Einführung der isolierten Beratung durchbricht diese Beschränkungen und bietet einen entscheidenden Mehrwert insbesondere für Patientengruppen, deren Erkrankungen ab der Diagnosestellung einen palliativen Behandlungsansatz haben.

Sie benötigen frühzeitige und spezialisierte Beratung, um ihre Situation zu verstehen und informierte Entscheidungen über ihre Behandlung zu treffen. Diese konzeptionelle Erweiterung der SAPV-Leistungen stellt einen signifikanten Fortschritt in der Bereitstellung patientenzentrierter Palliativversorgung dar. Es spiegelt unser Engagement wider, den Bedürfnissen unserer Patienten in jeder Phase ihrer Erkrankung gerecht zu werden.

Die Leistung umfasst neben der Beratung des Versicherten auch die Beratung weiterer an der Versorgung beteiligter Personen, wie Angehörige und andere Leistungserbringer. Diese Beratung basiert auf einer persönlichen Begutachtung des Versicherten in der Häuslichkeit.

Vortrag
„Schlafen – das Normalste der Welt?“

- Veranstalter:** Volkshochschule Wartburgkreis
- Ansprechpartner:** Friederike Hoffmann
(Fachbereichsleiterin Gesundheitsbildung)
- Datum:** 14.10.2024
- Uhrzeit:** 18.30 - 20.00 Uhr
- Anmeldung:** Bitte bis zum **11.10.2024** unter Tel. 03695/617266 oder -7261 bzw. per Mail an vhs@wartburgkreis.de anmelden.
- Ort:** Volkshochschule Wartburgkreis
Raum 7
Schmelzerstr. 19
99817 Eisenach
- Teilnehmerzahl:** max. 20 Personen
- Zielgruppe:** Interessierte
- Kosten:** keine

Kurze Beschreibung des Angebotes

Der Schlaf stellt für viele Menschen eine besondere Herausforderung dar. Durch alle Altersgruppen hindurch kann die Wahrnehmung von Einschlaf- und Durchschlafstörungen eine konstante Minderung des Allgemeinbefindens verursachen. In diesem Vortrag von Dr. med. Alexander Strickler, Chefarzt der Klinik für Neurologie, klinische Neurophysiologie und Neurorehabilitation am St. Georg Klinikum Eisenach gGmbH, werden sowohl die normale Schlafaktivität und ganz einfache Schlaf-Grundregeln erläutert. Ferner wird aber auch versucht mit den gängigsten Gerüchten, Mythen und Fehlern zum Thema Schlaf aufzuräumen. In der Hoffnung, dass Schlaf nicht zu sehr überhand auf den Alltag nimmt, wendet sich der Schlafvortrag auch an Menschen, die sich vom Thema Schlaf sehr unter Druck gesetzt fühlen.

Dienstag, 15.10.2024

Mitmachangebot
"Genuss im Alltag"
Gemeinschaftliches Kochen im Herbst

- Veranstalter:** diakoniewert e.V.
- Ansprechpartner:** Frau Eberlein
- Datum:** 15.10.2024
- Uhrzeit:** 10.00 Uhr
- Anmeldung:** Bitte bis zum **14.10.2024** unter Tel. 03695/8534250 oder während der Öffnungszeiten der Begegnungsstätte donnerstags zwischen 14.00 Uhr - 17.00 Uhr anmelden.
- Ort:** Begegnungsstätte "Kaffee mit Herz"
Markt 9
36433 Bad Salzungen
- Teilnehmerzahl:** max. 6 Personen (es können natürlich mehr mitessen)
- Zielgruppe:** Erwachsene
- Kosten:** keine

Kurze Beschreibung des Angebotes

Mitmach-Angebot "Genuss im Alltag" - Gemeinschaftliches Kochen im Herbst
Einladung zum gemeinsamen Kochen

Mitmachangebot Bewegung

Veranstalter:	Herr Bürkle
Ansprechpartner:	Herr Bürkle
Datum:	15.10.2024
Uhrzeit:	14.00 Uhr
Anmeldung:	Bitte bis zum 12.10.2024 per E-Mail unter alexfzs1000@web.de anmelden.
Ort:	Landratsamt Wartburgkreis Tagungsraum EG Rennbahn 6 99817 Eisenach
Teilnehmerzahl:	max. 15 Personen
Zielgruppe:	Alle, die Lust auf Bewegung und Dehnung haben, Interessierte, Übungen für Einsteiger und Geübte
Kosten:	keine

Kurze Beschreibung des Angebotes

Bewegt mit Alex

Gemeinsam bringen wir unsere Sehnen und Bänder mit Dehnübungen wieder in Form. Damit beugen wir Schmerzen, Hexenschuss, Bandscheibenvorfällen etc. vor, aber auch verkürzte Muskulatur vom vielen Sitzen.

Warum Dehnen: Wer in seiner Freizeit regelmäßig Sport treibt, hat sich diese Frage bestimmt schon einmal gestellt:

Sollte ich mich dehnen?

Und wenn ja, wann, wie und welche Muskeln? Nicht nur Sportbegeisterte, sondern auch Menschen, die viel Zeit im Sitzen verbringen, beschäftigt die Frage, was zum Beispiel bei Verspannungen helfen kann. Dehnen ist hier eine gute Option.

Bitte eine Yoga- oder Gymnastik-Matte und bequeme Kleidung mitbringen.

Netzwerkgründung

"Betriebliche Suchtprävention in der Region Gerstungen"

Veranstalter:	Diako Thüringen gem. GmbH Suchtberatungsstelle Eisenach
Ansprechpartner:	Herr Györe
Datum:	15.10.2024
Uhrzeit:	14.00 Uhr
Anmeldung:	Bitte bis zum 30.09.2024 unter t.gyoere@diako-thueringen.de anmelden.
Ort:	Rathaus Gerstungen Wilhelmstraße 53 99834 Gerstungen
Teilnehmerzahl:	max. 20 Personen
Zielgruppe:	Geschäftsführende, Suchtbeauftragte, Personalvertreter, Vertreter von Auszubildenden, Betriebsräte aus Betrieben der Region Einheitsgemeinde Gerstungen
Kosten:	keine

Kurze Beschreibung des Angebotes

Auftakt für ein Netzwerk "Betriebliche Suchtprävention" im Gemeindeverbund Gerstungen mit dem Ziel, Aktionsangebote für Auszubildende in den jeweiligen Firmen zu implementieren

Beratungsangebot
"Legasthenie und Dyskalkulie frühzeitig erkennen"
- Kostenfreie Diagnostik für Grundschüler -

- Veranstalter:** LAEA Persönlichkeitstraining
- Ansprechpartner:** Frau Harseim (www.laea.eu)
- Datum:** 15.10.2024
- Uhrzeit:** 14.00 - 17.30 Uhr 14.00 - 15.30 Uhr Testung Legasthenie
16.00 - 17.30 Uhr Testung Dyskalkulie
- Anmeldung:** Bitte bis zum **01.10.2024** unter Tel. 0172/4862667 oder per Mail an Linda@laea.eu anmelden.
- Ort:** Volkshochschule Wartburgkreis
Raum 2
Schmelzerstraße 19
99817 Eisenach
- Teilnehmerzahl:** max. 10 Personen je Testung
- Zielgruppe:** Schüler der Klassenstufe 1 bis 4
- Kosten:** keine

Kurze Beschreibung des Angebotes

Ihr Kind steht beim Lesen und Schreiben Lernen vor folgenden Herausforderungen:

Schwierigkeiten beim Erkennen von Buchstaben, Schwierigkeiten beim Entziffern von Wörtern, Verwechslung von Buchstaben und Wörtern, Schwierigkeiten Texte flüssig zu lesen, Schwierigkeiten Wörtern korrekt zu schreiben, Schwierigkeiten Sätze zu schreiben, Satzstrukturen einzuhalten und Grammatikregeln anzuwenden

Ihr Kind steht beim Rechnen Lernen vor folgenden Herausforderungen:

Schwierigkeiten im Umgang mit Zahlen, Schwierigkeiten beim Zählen und beim Verständnis von Mengen, Schwierigkeiten bei der Zuordnung von Mengen und Zahlen, Schwierigkeiten beim Erlernen von Rechenoperationen, Schwach ausgeprägtes räumliches Denkvermögen, Schwierigkeiten beim Erlernen der Uhr

Ihr Kind hat Schwierigkeiten in den o.g. Bereichen, jedoch wurde eine Diagnostik mit Blick auf eine Leserechtschreibstörung oder Rechenschwäche bisher nicht durchgeführt? Sie scheuen sich vor dem Gang zur Kinder- und Jugendpsychiatrie oder die Warteliste dort ist einfach zu lang und Sie möchten kurzfristig wissen, wo Ihr Kind steht?

Dann nutzen Sie dieses Angebot der kostenfreien Förderdiagnostik: Mithilfe altersgerechter Tests führe ich eine Diagnostik in den Bereichen Schreiben oder Rechnen durch und ermittle den aktuellen Lernstand Ihres Kindes. Sie erhalten eine ausführliche Auswertung sowie ein Beratungsgespräch, in dem die Ergebnisse erläutert und mögliche Handlungsempfehlungen besprochen werden.

Vortrag

"Psychologische Aspekte der Krankheitsverarbeitung"

- Veranstalter:** Asklepios Klinik GmbH Bad Salzungen
- Ansprechpartner:** Frau Fuchs
- Datum:** 15.10.2024
- Uhrzeit:** 15.30 - 16.30Uhr
- Anmeldung:** Bitte bis zum **11.10.2024** unter Tel. 03691/617432 oder -617419 bzw. per Mail an gesundheitsamt@wartburgkreis.de anmelden.
- Ort:** Landratsamt Wartburgkreis
Beratungsraum 2
Erzberger Allee 14
36433 Bad Salzungen
- Teilnehmerzahl:** max. 30 Personen
- Zielgruppe:** Interessierte, Betroffene
- Kosten:** keine

Kurze Beschreibung des Angebotes

Krankheitsverarbeitung nach somatischen Diagnosen, z.B. einer chronischen Erkrankung oder Krebsdiagnose.

Mittwoch, 16.10.2024

Mitmachangebot
Kreative Auszeit

- Veranstalter:** Diako Thüringen gem. GmbH
Suchtberatungsstelle Eisenach
- Ansprechpartner:** Frau Klein
- Datum:** 16.10.2024
- Uhrzeit:** 10.00 - 12.00 Uhr sowie 14.00 - 16.00 Uhr
- Anmeldung:** Bitte bis zum **07.10.2024** unter Tel. 03691/7452258 oder per Mail an suchtberatung@diako-thueringen.de anmelden.
- Ort:** Diako Thüringen gem. GmbH Suchtberatungsstelle Eisenach,
Friedensstraße 10
1. Etage
99817 Eisenach
- Teilnehmerzahl:** max. 8 Personen
- Zielgruppe:** Interessierte
- Kosten:** keine

Kurze Beschreibung des Angebotes

Malen und andere künstlerische Aktivitäten können das Gehirn in eine Art meditativen Zustand versetzen. Wenn wir malen, konzentrieren wir uns so stark auf das Bild und die Farben, dass wir uns in einem "Flow"-Zustand befinden. Dieser Zustand kann dazu führen, dass wir unseren Alltagsstress vergessen und uns entspannen können. Es ist eine effektive Methode zur Stressbewältigung, die dazu beitragen kann, unser allgemeines Wohlbefinden positiv zu verändern.

Außerdem kann Malen unsere Konzentration und unser Gedächtnis verbessern, da es beide Gehirnhälften beansprucht.

Musst du malen/zeichnen können?

Die Frage „muss ich zeichnen können?“ wird immer wieder gestellt. Viele Menschen denken über sich selbst „ich kann nicht malen und kreativ sein“.

Du kannst ohne Vorkenntnisse mitmachen. Es reicht, einen Stift halten zu können.

Vortrag
„Vorsorgevollmacht“

- Veranstalter:** Landratsamt Wartburgkreis
Gesundheitsamt
Betreuungsbehörde
- Ansprechpartner:** Betreuungsbehörde Wartburgkreis
- Datum:** 16.10.2024
- Uhrzeit:** 14.00 - 16.00 Uhr
- Anmeldung:** Bitte bis zum **11.10.2024** unter Tel. 03695/617473 oder -617430 bzw. per Mail an gesundheitsamt@wartburgkreis.de anmelden.
- Ort:** Landratsamt Wartburgkreis
Beratungsraum 3
Erzberger Allee 14
36433 Bad Salzungen
- Teilnehmerzahl:** max. 20 Personen
- Zielgruppe:** Interessierte
- Kosten:** keine

Kurze Beschreibung des Angebotes

Beratung zu Vorsorgevollmachten, Betreuungs- und Patientenverfügung

Im Nachgang der Veranstaltung besteht die Möglichkeit, sich über das Angebot des Sozialpsychiatrischen Dienstes - psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle - zu informieren.

Lesung mit Dagmar Geisler
„Gibt es Pflaster für die Seele?“

- Veranstalter:** Stadt- und Kreisbibliothek Bad Salzungen
- Ansprechpartner:** Dorit Reum
- Datum:** 16.10.2024
- Uhrzeit:** 16.00 Uhr
- Anmeldung:** Bitte bis zum **16.10.2024** unter Tel. 03695/671743 oder per Mail an bibliothek@badsalzungen.de anmelden.
- Ort:** Stadt- und Kreisbibliothek Bad Salzungen
Kurhausstraße 12
36433 Bad Salzungen
- Teilnehmerzahl:** max. 40 Personen
- Zielgruppe:** interessierte Familien
- Kosten:** keine

Kurze Beschreibung des Angebotes

Familienlesung für Kinder, Eltern und Großeltern
Psychische Krankheiten einfühlsam und leicht für Kinder erklärt von Gefühlsexpertin Dagmar Geisler

Beratungsangebot
Offenes Treffen der Selbsthilfegruppe

- Veranstalter:** Selbsthilfegruppe Lebensfreude
- Ansprechpartner:** Frau Dentel: 0170/4981460
Herr Krieg: 0172/6365855
- Datum:** 16.10.2024
- Uhrzeit:** 16.30 Uhr
- Anmeldung:** keine Anmeldung erforderlich
- Ort:** Bahnhofstraße 21 (Georgen-Treff 21)
99817 Eisenach
- Teilnehmerzahl:** max. 15 Personen
- Zielgruppe:** Interessierte, betroffene Personen einer seelischen Erkrankung ab einem Alter ab 20 Jahren bis ins hohe Alter
- Kosten:** keine

Kurze Beschreibung des Angebotes

Vorstellung der Selbsthilfegruppe Lebensfreude in Eisenach und ihrer Aktivitäten

Vortrag

„Arbeit und Psyche in Frage und Antwort“

- Veranstalter:** St. Georg Klinikum Eisenach
Tagesklinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik
- Ansprechpartner:** Dr. med. Katharina Helm
- Datum:** 16.10.2024
- Uhrzeit:** 17.00 - 18.30 Uhr
- Anmeldung:** Bitte bis zum **14.10.2024** unter Tel. 03691/6981901 oder per Mail an tk@stgeorgklinikum.de anmelden.
- Ort:** St. Georg Klinikum Eisenach
Tagesklinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik
Goethestraße 47 – 49
99817 Eisenach
- Teilnehmerzahl:** max. 30 Personen
- Zielgruppe:** alle am Thema Interessierte, Erwachsene
- Kosten:** keine

Kurze Beschreibung des Angebotes

Fachärztlicher Vortrag zum Thema:
„Arbeit und Psyche in Frage und Antwort“

Neben dem vortragenden Facharzt stehen Ihnen Teammitglieder der Tagesklinik für Fragen zur Verfügung.

Mitmachangebot
Lachyoga

Veranstalter:	Praxis LEBENSFREUDE
Ansprechpartner:	Frau Birgit Neubert
Datum:	16.10.2024
Uhrzeit:	17.00 Uhr - 18.00 Uhr
Anmeldung:	Bitte bis zum 13.10.2024 per Mail an info@birgit-neubert.de oder telefonisch / WhatsApp unter 0157 80253521 anmelden.
Ort:	Landratsamt Wartburgkreis Tagungsraum EG Rennbahn 6 99817 Eisenach
Teilnehmerzahl:	max. 30 Personen
Zielgruppe:	alle, die Lust haben zu lachen
Kosten:	keine

Kurze Beschreibung des Angebotes

Wie läuft das ab?

Die Lachübungen nach der Methode des Arztes Dr. Madan Kataria öffnen den Zugang zu Intuition, Fröhlichkeit und Wohlbefinden. Sie unterstützen die psychische und physische Gesundheit ohne Witze oder Scherze. Die Reihenfolge und jede einzelne Übung haben einen tieferen Sinn. Wer viel lacht, lacht automatisch in eine positive Lebenseinstellung.

Die Lachübungen sind einfach in ihrer Anwendung und effektiv in ihrer Wirkung. Sie bestehen aus Dehn-, Klatsch-, Atem- und Lachübungen, die verschiedene Organsysteme ansprechen. Das Ergebnis ist ein gut durchbluteter und mit Sauerstoff versorgter Organismus. Lachen ist der größte Feind des Stresses. Statt Stresshormone werden beim Lachen Glückshormone, sogenannte Endorphine ausgeschüttet.

Lachen wirkt vorbeugend und auch heilend. Das Ergebnis ist gehobene Stimmung, tiefe Entspannung, Wohlbefinden, Freude und gute Laune. Genau das richtige für eine Woche der seelischen Gesundheit. Der Nutzen liegt auf der Hand und schlägt sich spürbar sofort in einer positiveren Grundstimmung, einer besseren Tagesform und auch Arbeitsatmosphäre nieder.

Donnerstag, 17.10.2024

Beratungsangebot

Vorstellung der Arbeit der Suchtberatungsstelle Bad Salzungen

- Veranstalter:** Immanuel Suchtberatung Bad Salzungen
- Ansprechpartner:** Frau Köbis
- Datum:** 17.10.2024
- Uhrzeit:** 08.00 Uhr - 12.00 Uhr
- Anmeldung:** Bitte bis zum **30.09.2024** unter Tel. 03695/603053 anmelden.
- Ort:** Immanuel Suchtberatung Bad Salzungen
Andreasstraße 11
36433 Bad Salzungen
- Teilnehmerzahl:** max. 15 Personen
- Zielgruppe:** Teilnehmer von Projekten der Stiftung Bildung und Handwerk (SBH) Bad Salzungen
- Kosten:** keine

Kurze Beschreibung des Angebotes

Teilnehmer von Projekten der Stiftung Bildung und Handwerk (SBH) Bad Salzungen haben die Möglichkeit, die Immanuel Suchtberatung kennenzulernen. Die Veranstaltung bietet eine Einführung in die Thematik Abhängigkeitserkrankungen und Behandlungsmöglichkeiten, aber auch Prävention und Frühintervention.

Beratungsangebot

"Vorstellung der Angebote von diakoniewert e.V."

Veranstalter:	diakoniewert e.V.
Ansprechpartner:	Frau Eberlein
Datum:	17.10.2024
Uhrzeit:	09.30 - 13.00 Uhr
Anmeldung:	Keine Anmeldung erforderlich
Ort:	Begegnungsstätte "Kaffee mit Herz" Markt 9 36433 Bad Salzungen
Teilnehmerzahl:	unbegrenzt
Zielgruppe:	Interessierte
Kosten:	keine

Kurze Beschreibung des Angebotes

Offene Beratung über das Angebot von diakoniewert e.V. (Wohnen, Arbeiten, Pflegen, Freizeitgestaltung)

Anschließend haben Sie im Zeitraum von 14.00 Uhr - 17.00 Uhr die Möglichkeit, die Begegnungsstätte "Kaffee mit Herz" bei Kaffee, Kuchen oder herzhaftem Imbiss zu besuchen.

Mitmachangebot
Stressfrei durch den Alltag

- Schnupperstunde Entspannung und Stressprävention für Kinder -

- Veranstalter:** LAEA Persönlichkeitstraining
- Ansprechpartner:** Frau Harseim (www.laea.eu)
- Datum:** 17.10.2024
- Uhrzeit:** 16.00 - 17.00 Uhr
- Anmeldung:** Bitte bis zum **07.10.2024** unter Tel. 0172/4862667 oder per Mail an Linda@laea.eu anmelden.
- Ort:** Volkshochschule Wartburgkreis
Aula
Schmelzerstraße 19
99817 Eisenach
- Teilnehmerzahl:** max. 20 Personen
- Zielgruppe:** Schüler der Klassenstufe 1 bis 4
- Kosten:** keine

Kurze Beschreibung des Angebotes

Ziel des Trainings ist die Stärkung der eigenen Widerstandsfähigkeit im Umgang mit den Herausforderungen des Lebens und das Herstellen eines gesunden Gleichgewichts zwischen Schule, Freizeit und persönlicher Entwicklung. Die Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse und damit verbunden das Bewusstwerden über das eigene Verhalten stehen ebenso im Mittelpunkt, wie die Verbesserung der Kommunikationsfähigkeit sowie ein achtsamer Umgang mit sich selbst und mit anderen.

Die Kinder trainieren Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit. Außerdem werden Teamgeist, Kommunikationsfähigkeit und die Wahrnehmung des eigenen Körpergefühls durch Anwendung folgender Methoden geschult:

Achtsames Atmen / Bewusste Ruhe / Autogenes Training / Progressive Muskelentspannung / Fantasiereisen

Im Rahmen der Schnupperstunde erhalten die Kinder einen ersten Einblick in den Kursablauf und lernen einfache Tricks zum Stressabbau kennen.

Für mehr Ausgeglichenheit und weniger Stress.

Mitmachangebot

"Entspannung für Eltern und Kinder"

- Veranstalter:** AWO AJS gGmbH
Erziehungs-, Ehe-, Familien- und Lebensberatung
- Ansprechpartner:** Frau Schrön
- Datum:** 17.10.2024
- Uhrzeit:** 16.30 - 17.30Uhr
- Anmeldung:** Bitte bis zum **14.10.2024** unter Tel. 03691 746149
oder per Mail an eefl.esa@awo-thueringen.de anmelden.
- Ort:** AWO AJS gGmbH
Erziehungs-, Ehe-, Familien- und Lebensberatung
Frauenberg 1
99817 Eisenach
- Teilnehmerzahl:** max. 10 Personen (5 Kinder mit Eltern)
- Zielgruppe:** Eltern und Kinder
- Kosten:** keine

Kurze Beschreibung des Angebotes

Entspannung für Eltern und Kinder

Wenn gar nichts mehr geht.... – ist es ein Zeichen dafür, dass Kinder und Eltern eine kleine Auszeit brauchen.

Sich bewusst entspannen – gemeinsam mit den Kindern – ist eine gute Möglichkeit, Ärger und Stress loszulassen und die Aufmerksamkeit auf sich selbst zu richten. Phantasiereisen, Massagen, Atemübungen und Bewegung helfen allen, wieder zu sich zu kommen und Ruhe und Kraft zu tanken.

Vortrag

„Auswirkungen der Psyche auf den Körper“

Veranstalter:	Mark Landsiedel Praxis für Psychotherapie
Ansprechpartner:	Mark Landsiedel
Datum:	17.10.2024
Uhrzeit:	16.30 – 18.00 Uhr
Anmeldung:	keine Anmeldung erforderlich
Ort:	Landratsamt Wartburgkreis Tagungsraum Rennbahn 6 99817 Eisenach
Teilnehmerzahl:	max. 40 Personen
Zielgruppe:	alle am Thema Interessierte, Erwachsene
Kosten:	keine

Kurze Beschreibung des Angebotes

Vortrag über „Auswirkungen der Psyche auf den Körper“

Krankheiten haben Ursachen. Eine Krankheit passiert nicht einfach so.
Eine Ursache von Krankheit liegt in unserer Psyche.
Unser Körper reagiert auf unseren psychischen Zustand.
Das heißt: Wie und was wir denken schafft entweder Wohlbefinden oder Symptom.
Symptome neu betrachten und Psychosomatik verstehen.

Gesprächsrunde
zum Thema „Burnout und Depression“
mit Fachärzten der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik

- Veranstalter:** Klinikum Bad Salzungen
- Ansprechpartner:** Frau Schroth
- Datum:** 17.10.2024
- Uhrzeit:** 17.00 - 18.30 Uhr
- Anmeldung:** Bitte bis zum **17.10.2024** (14.00 Uhr) unter Tel. 03695/640 anmelden
- Ort:** Klinikum Bad Salzungen
Lindigallee 3
36433 Bad Salzungen
Treffpunkt: am Empfang
- Teilnehmerzahl:** max. 30 Personen
- Zielgruppe:** Betroffene, Angehörige, Interessierte
- Kosten:** keine

Kurze Beschreibung des Angebotes

Fachärzte der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik stehen zum Gespräch zum Thema „Angst und Depression in Krisenzeiten“ zum Gespräch zur Verfügung.

Freitag, 18.10.2024

Fortbildung

„Einmal quer durch den Störungsgarten“

- Veranstalter:** Landratsamt Wartburgkreis
- Ansprechpartner:** Michael Rost
- Datum:** 18.10.2024
- Uhrzeit:** 09.00 - 16.00 Uhr
- Anmeldung:** Bitte bis zum **11.10.2024** unter Tel. 03691/617432 oder -617419 bzw. per Mail an gesundheitsamt@wartburgkreis.de anmelden.
- Ort:** Landratsamt Wartburgkreis
Tagungsraum EG
Rennbahn 6
99817 Eisenach
- Teilnehmerzahl:** max. 25 Personen
- Zielgruppe:** Interessierte, Fachkräfte, Erzieher, Lehrer

Kurze Beschreibung des Angebotes

Was sind Angststörungen? Was ist eine Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)? Sind Burnout und Depressionen dasselbe?

Ab wann ist man psychisch „gestört“, ist eine Störung das Gegenteil von Gesundheit und was ist eine Störung überhaupt?

In dem Seminar „Einmal quer durch den Störungsgarten“ bekommen Sie einen Überblick über die häufigsten psychischen Störungen.

Sie werden deren Erscheinungsformen kennenlernen und die innere Logik verschiedener Störungen verstehen. Denn alles, was unsere Psyche produziert, folgt einem Sinn.

Das perfekte Seminar für alle, die schon immer einen Eindruck von der bunten Bandbreite erhalten wollten, die unsere Psyche erzeugen kann.

Beratungsangebot
Tag der offenen Tür des Familienberatungszentrums

Veranstalter:	Diako Thüringen gem. GmbH Familienberatungszentrum
Ansprechpartner:	Frau Mitzner
Datum:	18.10.2024
Uhrzeit:	14.00 Uhr - 18.00 Uhr
Anmeldung:	Keine Anmeldung erforderlich
Ort:	Diako Thüringen gem. GmbH Familienberatungszentrum Schillerstr. 6 99817 Eisenach
Teilnehmerzahl:	keine Begrenzung
Zielgruppe:	Interessierte, Fachkräfte, Eltern, Kinder
Kosten:	keine

Kurze Beschreibung des Angebotes

Wir laden Sie herzlich ein zu Kaffee und Kuchen und

... zum Kennenlernen der Räumlichkeiten und der Mitarbeiter

... Vorstellung der drei Bereiche:

- Erziehungs- und Familienberatung
- Schwangeren- und Schwangerschaftskonfliktberatung
- Kinder- und Jugendschutzdienst

...verschiedene Spiel- und Kreativangebote für Familien und Interessierte

Wir freuen uns auf Sie!

Das Team des Familienberatungszentrums

Vortrag
„Die 7 Säulen der Resilienz“

- Veranstalter:** Volkshochschule Wartburgkreis
- Ansprechpartner:** Friederike Hoffmann
(Fachbereichsleiterin Gesundheitsbildung)
- Datum:** 18.10.2024
- Uhrzeit:** 15.00 - 16.30 Uhr
- Anmeldung:** Bitte bis zum **16.10.2024** unter Tel. 03695/617266 oder -7261 oder per Mail an vhs@wartburgkreis.de anmelden.
- Ort:** Volkshochschule Wartburgkreis
Raum 6
Schmelzerstr. 19
99817 Eisenach
- Teilnehmerzahl:** max. 12 Personen
- Zielgruppe:** Interessierte
- Kosten:** keine

Kurze Beschreibung des Angebotes

Resilienz - ein Wort, welches man häufig hört, aber dennoch nicht richtig einzuordnen weiß. In diesem Vortrag von Dr. Sabine Keßler geht es darum, wie wir durch die Stärkung der 7 Säulen widerstandsfähiger werden können. Anhand von praktischen Beispielen und Übungen erhalten die Teilnehmenden konkrete Tipps und Strategien, um ihre Resilienz im Alltag zu stärken und besser mit stressigen Situationen umzugehen.

Vortrag

“Entspannt durch die Wechseljahre“

Veranstalter:	Praxis LEBENSFREUDE
Ansprechpartner:	Frau Birgit Neubert
Datum:	18.10.2024
Uhrzeit:	18.30 Uhr - 19.30 Uhr
Anmeldung:	Bitte bis zum 16.10.2024 per Mail an info@birgit-neubert.de oder telefonisch / WhatsApp unter 0157 80253521 anmelden.
Ort:	Landratsamt Wartburgkreis Tagungsraum EG Rennbahn 6 99817 Eisenach
Teilnehmerzahl:	max. 30 Personen
Zielgruppe:	Interessierte
Kosten:	keine

Kurze Beschreibung des Angebotes

Entspannt durch die Wechseljahre: Aufbruch in eine neue Lebensphase

Wechseljahre sind eine Lebensphase zwischen 38 und 60, die mit ungewohnten Turbulenzen einhergehen- und sehr verunsichernd und irritierend sein können. Sie sind jedoch weitaus mehr, als Hitzewallungen und unregelmäßige Blutungen.

Vielmehr markieren die körperlichen Veränderungen und seelischen Herausforderungen eine Wandelphase im Leben einer jeden Frau, die lange schlummernde Wünsche und Träume erweckt. Der Weg wird nun frei für eine spannende zweite Lebenshälfte.

Als professionelle Wechseljahre-Beraterin begleite ich seit einigen Jahren Frauen auf Ihrem persönlichen Weg durch die turbulenten Zeiten.

Die Wechseljahre sind ein sehr individuelles Erleben. Jede Frau empfindet diese Phase anders. Ihre Freundin erlebt diese Phase völlig anders als Sie. Sie wiederum anders als Ihre Kollegin. Das will respektiert werden.

Wechseljahre sind immer noch ein Tabu-Thema in unserer Gesellschaft. Wer will schon über das Älterwerden reden? Es wird viel Halb- oder Falschwissen verbreitet. Dazu möchte auch der weltweite Welt-Menopausen-Tag am 18.Oktober beitragen und dieses Thema in die Öffentlichkeit rücken.

Keine Frau wacht eines Tages auf und weiß: „Jetzt bin ich in den Wechseljahren!“ Deshalb ist es gut, vorbereitet zu sein. Wer gut informiert ist, kann seine Interessen viel besser vertreten und sich holen, was nötig ist, getreu dem Motto: Was du zu verstehen gelernt hast, musst du nicht mehr fürchten.

Zusätzliche Angebote

Presseartikel „Burnout und Depression“

Veranstalter: Klinikum Bad Salzungen

Ansprechpartner: Frau Schroth

Datum: 12.10.2024

Uhrzeit: ganztägig

Anmeldung: nicht erforderlich

Ort: lokale Presse

Teilnehmerzahl: unbegrenzt

Zielgruppe: Interessierte

Kosten: keine

Kurze Beschreibung des Angebotes

Die Presse im Gespräch mit Frau Dipl.-Med. Silvia Lorenz (Chefärztin der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik)

Beratungsangebot

Netzwerktreffen betriebliche Suchtprävention

- Veranstalter:** Diako Thüringen gem. GmbH
Suchtberatungsstelle Eisenach
- Ansprechpartner:** Herr Böhm
- Datum:** 21.10.2024
- Uhrzeit:** 13.30 Uhr
- Anmeldung:** Bitte bis zum **30.09.2024** unter Tel. 03691/7452258 oder per Mail an suchtberatung@diako-thueringen.de anmelden.
- Ort:** Friedensstraße 10
1. Etage
99817 Eisenach
- Teilnehmerzahl:** offen für Zielgruppe
- Zielgruppe:** Geschäftsführer, Betriebsräte, Personalräte, Suchtbeauftragte in Firmen und Verwaltungen
- Kosten:** keine

Kurze Beschreibung des Angebotes

Treffen von Geschäftsführern, Betriebsräten, Suchtbeauftragten u.a. innerhalb des Netzwerkes "Betriebliche Suchtprävention"

Impressum

Herausgeber: Landratsamt Wartburgkreis
Dezernat III / Gesundheitsamt
Erzberger Allee 14
36433 Bad Salzungen

Redaktion: Dezernat III
Bereich: Psychiatriekoordination / Gesundheitsförderung & Prävention

Stand: 08/2024

Arbeitskreis Selbsthilfeförderung der GKV im Freistaat Thüringen

