

# Aktionsbündnis Seelische Gesundheit Hochfranken

plant die

## **13. Hochfränkischen Wochen d. Seelischen Gesundheit 2022** (HWSG)

### **Eingangs nochmal einige Hinweise auf Grundsätze unseres Aktionsbündnis zur Durchführung der HWSG:**

- Veranstaltungen sind öffentlich, allgemein zugänglich  
(vorherige Anmeldung, Begrenzung der Teilnehmerzahl o.ä. bitte nur bei gegebenen Umständen)
- Veranstaltungen sind für Besucher grundsätzlich kostenfrei; Abweichungen bitte nur bei ggbn. Umständen (Kino etc.)  
→ Kosten der einzelnen Veranstaltung tragen die jeweiligen Veranstalter selbst
- Werbung für die einzelne Veranstaltung liegt im Ermessen des Veranstalters
- ➔ Seitens unseres Aktionsbündnis werden die Kosten für den Programmflyer, Plakate sowie für die gemeinsame Eröffnungsveranstaltung (die in diesem Jahr **vielleicht** wieder „live“ in der Kulturkantine stattfindet) getragen
- Veranstaltungen/Informationen beziehen sich auf fachlich anerkannte/begründete Inhalte und Verfahren
- Unsere HWSG richten sich an ein breites, allgemeines Publikum; wir bitten, dies bei der Konzeption Ihrer Veranstaltung zu berücksichtigen
- **Wir weisen darauf hin, dass für alle erforderlichen Maßnahmen im Zusammenhang mit der Corona-Pandemie die Veranstalter selbst Sorge tragen müssen.**

Für das Organisations-Team (das Orga-Team ist größer geworden, als hier sichtbar wird):

Carina Stielke	Reiner Hager	Tanja Hering	Martin Schuster
09232/80-133	0160/7651101	09281/721-29	ü.09281/837-530

**Termin, Ort**

**Veranstalter, Kontakt**

**Thema**

<p>MO, 10.10. in Hof (oder wieder online)</p> <p>- Programm-Vorstellung HOCHFRÄNKISCHE WOCHEN DER SEELISCHEN GESUNDHEIT</p> <p>(Zeit und Ort noch nicht festgelegt – wenn alles gutgeht, ab 18:00 Uhr in der Kulturkantine im Theater Hof)</p>	<p>Aktionsbündnis</p> <p><b>Kontakt:</b></p> <p>Aktionsbündnis, s.o.</p>	<p>Eröffnungsveranstaltung der HWSG</p> <p>→ Wir geben hier und heute der Hoffnung Ausdruck, dass die HWSG wieder „live“ in der Kulturkantine im Theater in Hof eröffnet werden können.</p> <p>Insofern hoffen wir auf einen gemeinsamen Abend zur Vorstellung des Programms mit einem begleitenden Rahmen aus Unterhaltung, Musik etc...</p>
--	--	---

Termin, Ort	Veranstalter, Kontakt	Thema
<p>DI, 11.10. in Wunsiedel um 17:00 Uhr: im LRA, Foyer, Jean-Paul-Straße 9, 95632 Wunsiedel</p> <p>Ausstellungs-Eröffnung mit Herrn Landrat Peter Berek</p> <p>DI, 11.10. bis FR, 28.10. Ausstellung im Foyer LRA Wunsiedel</p>	<p>Sozialpädagogischer Dienst im Fachbereich Gesundheitswesen, LRA Wunsiedel i. F. in Koop. m.d. Selbsthilfekontaktstelle der Diakonie Hochfranken, Hof</p> <p><b>Kontakt:</b> Ulrike Beck-Iwens, selbsthilfe-kontakt@diakonie- hochfranken.de Tel. 09281/540390590</p> <p>und/oder</p> <p>Carina Stielke, <a href="mailto:carina.stielke@landkreis-wunsiedel.de">carina.stielke@landkreis- wunsiedel.de</a> Tel. 09232/80-133</p>	<p>Fotoausstellung „Das kann Selbsthilfe“ des Verbandes der Ersatzkassen e.V. vdek</p> <p>Einander zuhören, sich helfen, gemeinsam aktiv sein: In Selbsthilfegruppen nutzen Menschen ihr Wissen und ihre Kompetenzen, um sich gegenseitig zu unterstützen. In Deutschland gibt es rund 70.000 Selbsthilfegruppen für fast alle körperlichen und psychischen Erkrankungen und Behinderungen.</p> <p>Um diesen vielseitigen Selbsthilfe-Aktivitäten ein Gesicht zu geben, hatte der Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek) junge Fotograf/-innen eingeladen, das breite Spektrum der Bewältigungsstrategien in Bildern einzufangen. Hieraus entstand die Ausstellung „Das kann Selbsthilfe!“, die im Foyer des Landratsamtes für interessierte Bürger/-innen frei zugänglich ist. Darüber hinaus informiert die Selbsthilfekontaktstelle der Diakonie Hochfranken über die zahlreichen Selbsthilfeangebote in Stadt und Landkreis Hof und Landkreis Wunsiedel. Interessierte sind herzlich zur Eröffnungsveranstaltung eingeladen.</p>

**Termin, Ort**

**Veranstalter, Kontakt**

**Thema**

<p>FR, 14.10. in Nagel</p> <p>von 13:00 – 14:30 Uhr</p> <p>Treffpunkt: Parkplatz zum Nageler See 95697 Nagel</p>	<p>Veranstalter: Sozialpädagogischer Dienst, Fachbereich Gesundheitswesen, Landratsamt Wunsiedel i. Fichtelgebirge in Kooperation mit Frau Kerstin Bietz, Natur- und Waldtrainerin</p> <p><b>Kontakt und Anmeldung:</b> Carina Stielke, <a href="mailto:carina.stielke@landkreis-wunsiedel.de">carina.stielke@landkreis-wunsiedel.de</a>, Tel.: 09232/80-133 (Begrenzte Teilnahmemöglichkeit, Anmeldung erforderlich)</p>	<p>„heart breath“ - Atem des Herzens, Achtsamkeitswanderung mit Kerstin Bietz, Natur und Waldtrainerin</p> <p>Wie wir atmen hat einen erheblichen Einfluss auf unser Wohlbefinden und auf unsere physische, mentale und emotionale Gesundheit. Herz, Atmung und Gefühl sind eng miteinander gekoppelt. „Es hüpfet vor Freude, rast vor Angst.“ Kennst du das? Atem &amp; Achtsamkeit gehören zusammen und verbinden Körper, Geist und Seele.</p> <p>Mit ein paar einfachen Atemübungen bringen wir Ruhe in unseren Körper und entlasten damit unser Herz-Kreislauf-System.</p>
--	---	--

**Termin, Ort**

**Veranstalter, Kontakt**

**Thema**

<p>FR, 14.10. in Nagel</p> <p>von 15:00 – 17:30 Uhr</p> <p>Treffpunkt: Parkplatz zum Nageler See 95697 Nagel</p>	<p>Veranstalter: Sozialpädagogischer Dienst, Fachbereich Gesundheitswesen, Landratsamt Wunsiedel i. Fichtelgebirge in Kooperation mit Frau Kerstin Bietz, Natur- und Waldtrainerin</p> <p><b>Kontakt und Anmeldung:</b> Carina Stielke, <a href="mailto:carina.stielke@landkreis-wunsiedel.de">carina.stielke@landkreis-wunsiedel.de</a>, Tel.: 09232/80-133 (Begrenzte Teilnahmemöglichkeit, Anmeldung erforderlich)</p>	<p>„heartbeat“ - Im Rhythmus unseres Herzens, Achtsamkeitswanderung mit Kerstin Bietz, Natur- und Waldtrainerin</p> <p>Hier geht es nicht um Zeit und Kilometer. Hier geht ´s um Dich und die Natur. Deine kleine Auszeit. Der Rhythmus unseres Herzens wird uns begleiten. Mit allen Sinnen genießen und erleben wir den Wald. Unser Atem lässt uns ruhig werden. Kleine Bewegungsübungen machen uns geschmeidig. Tapfer sind wir auch ein Stück barfuß unterwegs. Wirst Du Dich darauf einlassen können? Achtsamkeit bedeutet, im Hier und Jetzt zu sein und zwar nicht nur körperlich, sondern auch mental. Auf meinen Achtsamkeitswanderungen in der Natur gebe ich dir Übungen an die Hand, die dich dazu anregen, deinen Körper und deine Umwelt wieder bewusster wahrzunehmen. Geeignet für Erwachsene, die gut zu Fuß sind. Hunde und Kinder können heute leider nicht mitkommen.</p>

Termin, Ort	Veranstalter, Kontakt	Thema
<p>Voraussichtlich: MO, 17.10. in Hof im Vorabend-Programm</p> <p>Film im Central-Kino, Altstadt, Hof</p>	<p>Aufwind e.V. – Hilfen für Psychiatrie- Erfahrene</p> <p><b>Kontakt:</b> Sonja Wietzel-Winkler Tel. 09281/794955</p>	<p>Seelische Gesundheit / Psychiatrie</p>
<p>MO, 17.10. -online- von 16 - 17 Uhr</p>	<p>AOK Bayern Die Gesundheitskasse Direktion Hof-Wunsiedel</p> <p><b>Kontakt und Anmeldung:</b> Astrid Eller, Tel. 09232/603-201</p> <p>Anmeldung bitte nur per E-Mail an: <a href="mailto:astrid.eller@by.aok.de">astrid.eller@by.aok.de</a></p> <p>Der Einwahl-LINK für „Skype for business“ wird nach Anmeldung zugesendet.</p>	<p>Vortrag: Gut essen für die seelische Gesundheit</p> <p>Referentin: Astrid Eller, Diätassistentin, AOK- Gesundheitsfachkraft</p> <p>Es heißt so schön „Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen“. Tatsächlich gibt es wissenschaftliche Erkenntnisse, die belegen, dass einzelne Nährstoffe, bzw. eine gute Versorgung mit Nahrungsmitteln einen wichtigen Beitrag zur psychischen Stabilität leisten. Der Vortrag gibt Ihnen einen Überblick über Nährstoffe, eine ausgewogene Speiseplanzusammensetzung und entsprechende Kochpraxis als Basis für körperliche und geistige Gesundheit. Außerdem erfahren Sie, welche Angebote die AOK Bayern bietet, um vorbeugend und unterstützend in den Bereichen Ernährung, Bewegung, Stress und Entspannung aktiv zu werden.</p>

Termin, Ort	Veranstalter, Kontakt	Thema
<p>Voraussichtlich: MI, 19.10. in Hof im Vorabend-Programm Film im Central-Kino, Altstadt, Hof</p>	<p>Aufwind e.V. – Hilfen für Psychiatrie-Erfahrenere  <b>Kontakt:</b> Sonja Wietzel-Winkler Tel. 09281/794955</p>	<p>Seelische Gesundheit / Psychiatrie</p>
<p>MI, 19.10. in Wunsiedel 18 Uhr – ca. 19 Uhr im Landratsamt, Jean-Paul-Straße 9 im großen Saal im Erdgeschoß (E.06)</p>	<p><b>Veranstalter:</b> Alexandra Pape, Gerontopsychiatrische Fachkoordinatorin Oberfranken, in Kooperation mit der Seniorenkoordinatorin/Wohnberaterin Michaela Haberkorn und dem Sozialpädagogischen Dienst des Landratsamtes Wunsiedel i. Fichtelgebirge  <b>Kontakt und Anmeldung:</b> Carina Stielke, <a href="mailto:carina.stielke@landkreis-wunsiedel.de">carina.stielke@landkreis-wunsiedel.de</a>, Tel.: 09232/80-133 (Begrenzte Teilnahmemöglichkeit, Anmeldung erforderlich)</p>	<p>Vortrag und anschließender Austausch: „Seelische Gesundheit im Alter“  Kein anderer Lebensabschnitt wird so häufig mit nachlassenden körperlichen und seelisch-geistigen Kräften oder gar mit Krankheiten in Verbindung gebracht wie das Alter. Dabei waren die Menschen noch nie so lange gesund und leistungsfähig bis in das hohe Alter hinein wie derzeit in unserer "Gesellschaft des langen Lebens". Der Vortrag von Dr. Michael Schüler, ehemaliger Chefarzt für Psychotherapie, Psychiatrie und Psychosomatik des Bezirkskrankenhauses Bayreuth (GeBo) möchte falschem Pessimismus und negativen Einstellungen ggü. dem Alter entgegentreten und Mut machen, mit Zuversicht älter zu werden. Insbesondere werden Wege aufgezeigt, wie seelische Gesundheit bis ins hohe Alter erhalten und bewusst gelebt werden kann. Darüber hinaus erfolgt eine Information über Unterstützungs- und Hilfemöglichkeiten sowie Ansprechpartner/-innen in Ihrer Nähe.</p>

Bisher bekannte/geplante Veranstaltungen:

(Stand per 06.04.2022)

<b>Termin, Ort</b>	<b>Veranstalter, Kontakt</b>	<b>Thema</b>
DO, 20.10. - FR, 10.11. voraussichtlich in Hof	Landratsamt/Gesundheitsamt Hof <b>Kontakt:</b> Tanja Hering, Tel. 09281/721-29	Wanderausstellung „LebensBilderReise“ zum Thema Depression
MO, 24.10. in Hof Film im Central-Kino, Altstadt, Hof	<b>Kontakt:</b> Ute Hopperdietzel, Tel. 09281/57-500	Film zum Thema Demenz
angemeldet, aber noch ohne Termin:		Ausstellungseröffnung „LebensBilderReise“ ➔ Siehe oben unter 20.10.
<u>angemeldet, aber noch ohne Termin:</u>	FIZ gGmbH - Familie im Zentrum <b>Kontakt:</b> Ramona Lüdtkke, ü.Tel. 09281/79608-0	Trialogische Veranstaltung zum Thema „Akzeptanzorientierte Suchthilfe“
<u>angefragt, aber noch ohne Termin:</u>	Betreuungsverein des Diakonischen Werks Hof  Herr Fehr	Mögliche Themen:



**Termin, Ort**

**Veranstalter, Kontakt**

**Thema**

<p><u>angefragt, aber noch ohne Termin:</u>  <u>Frau Mersiovsky</u></p>	<p>Aufwind e.V. – Hilfen für Psychiatrie-Erfahrene  <b>Kontakt:</b>  Reiner Hager, Tel. 01607651101</p>	<p>Voraussichtlich Vortrag zu Seelische Gesundheit und Sport</p>
<p><b>In der Münch-Ferber-Villa beim Forum Gesundheit in Hof sind für unsere Aktionswochen Termine/Räume zu günstigen Konditionen buchbar.</b></p> <p>Bei Bedarf/Interesse bitte direkt Kontakt mit Forum Gesundheit, Herrn Rödel, oder mit Reiner Hager aufnehmen</p>		<p><b>Aus den hier vorliegenden Informationen wird ab Mitte August der gedruckte Programm-Flyer erstellt.</b></p> <p><b>Ergänzungen, Änderungen, weitere Veranstaltungs-Anmeldungen sind noch bis spätestens 15.08. möglich.</b></p> <p>Mit besten Grüßen.</p> <p>gez. Reiner Hager, Aktionsbündnis Seelische Gesundheit Hochfranken, Aufwind e.V.</p>

Bisher bekannte/geplante Veranstaltungen: (Stand per 06.04.2022)

<b>Termin, Ort</b>	<b>Veranstalter, Kontakt</b>	<b>Thema</b>
--------------------	------------------------------	--------------

--	--	--

**Stand per 06.04.2022**

Die nächste Aktualisierung des Programm-Entwurfs ist **geplant für die Woche nach dem 01. Mai 2022**

### **Hinweis:**

Anmeldung weiterer Veranstaltungen, Nachfragen, Änderungen/Ergänzungen zu den obigen Angaben bitte möglichst per E-Mail an [reiner\\_hager@freenet.de](mailto:reiner_hager@freenet.de) oder an Landratsamt/Gesundheitsamt Hof: [Tanja.Hering@landkreis-hof.de](mailto:Tanja.Hering@landkreis-hof.de) oder an Landratsamt/Gesundheitsamt Wunsiedel: [carina.stielke@landkreis-wunsiedel.de](mailto:carina.stielke@landkreis-wunsiedel.de)

- ➔ Ihre Termine werden von uns umgehend in die Programmplanung aufgenommen und online gestellt (s.u.)
- ➔ Die im Programm-Entwurf enthaltenen Angaben zu den einzelnen Veranstaltungen können bei Fertigstellung der Druckvorlage evtl. noch angepasst/gekürzt werden, wenn die Gestaltung des Programm-Flyer dies erfordert.

Telefonischer Kontakt gerne über Reiner Hager, 09286/411 und 0160/7651101

pdf dieser Seiten und weitere Informationen siehe [www.aufwind-hochfranken.de](http://www.aufwind-hochfranken.de) sowie [www.landkreis-hof.de](http://www.landkreis-hof.de) und/oder [www.landkreis-wunsiedel.de](http://www.landkreis-wunsiedel.de) unter "PSAG"