

Fast jeder Tag im Jahr hat seinen „Aktionstag“

Am 10. Oktober ist jedes Jahr der
„**Internationale Tag der seelischen Gesundheit**“.

Das Aktionsbündnis Seelische Gesundheit ist eine bundesweite Initiative, gefördert vom Bundesministerium für Gesundheit. Zu den rund 80 Mitgliedsorganisationen zählen die Selbsthilfverbände der Betroffenen und Angehörigen von Menschen mit psychischen Erkrankungen sowie Verbände aus den Bereichen Psychiatrie, Gesundheitsförderung und Politik. Gemeinsam setzen wir uns für einen offenen und toleranten Umgang mit Menschen mit psychischen Erkrankungen und den Abbau von Stigmatisierung und Diskriminierung in der Gesellschaft ein. (entnommen aus: www.seelischegesundheit.net)

In Hochfranken hat sich ein regionales Aktionsbündnis gebildet, dessen Mitglieder alle in der Psychosozialen Arbeitsgemeinschaft (www.psag-hof-wunsiedel.de) mitwirken. Das Ergebnis der Zusammenarbeit in den letzten Monaten liegt nun hier als Programm der Aktionswochen vor. Das Aktionsbündnis hofft auf Ihren Besuch der Veranstaltungen in unserer Region.

Kontaktadresse für das Aktionsbündnis Seelische Gesundheit Hochfranken ist der Verein Aufwind e.V. - Hilfen für Psychiatrie-Erfahrene, vertreten durch:

Reiner Hager,
Haidecker Straße 16 A, 95145 Oberkotzau
Tel. 09286/411 und 0160/7651101
E-Mail: info@aufwind-hochfranken.de
www.aufwind-hochfranken.de

Für die Unterstützung der Aktionswochen Seelische Gesundheit Hochfranken bedanken wir uns ganz herzlich bei:



DI, 18.10. um 19:00 Uhr in Hof
Pavillon der Münch-Ferber-Villa, Münch-Ferber-Straße 1
Vortrag zum Thema Depression
von Klaus Lutsch, Psychologe, und Torsten Brückner, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie. Die Referenten geben einen kurzen Überblick zur Entstehung und Behandlung depressiver Erkrankungen in Form einer Darstellung aus ärztlich-biologischer und psychologischer Sicht. Es wird ausführliche Gelegenheit für Fragen geben.
Veranstalter: GeBO – Gesundheitseinrichtungen des Bezirks Oberfranken
Kontakt: Ulrike Sommerer, Tel. 0921/283-9409

MI, 19.10. um 18:00 Uhr bis ca. 19:30 Uhr in Wunsiedel
Landratsamt, Jean-Paul-Str. 9, großer Saal (E.06)
Vortrag und 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. Der Vortrag von Dr. Michael Schüler, ehemaliger Chefarzt für Psychotherapie, Psychiatrie und Psychosomatik des Bezirkskrankenhauses Bayreuth GeBO, möchte Mut machen. Es werden Wege aufgezeigt, wie seelische Gesundheit bis ins hohe Alter erhalten und bewusst gelebt werden kann.
Veranstalterin: Alexandra Pape, Gerontopsychiatrische Fachkordinatorin Oberfranken, in Kooperation mit der Seniorenkordinatorin/Wohnberaterin Michaela Haberkorn und dem Sozialpädagogischen Dienst des Landratsamtes Wunsiedel i.F.
Kontakt & Anmeldung: Carina Stielke, carina.stielke@landkreis-wunsiedel.de, Tel. 09232/80-133 (Begrenzte Teilnahmemöglichkeit, Anmeldung erforderlich)

MI, 19.10. um 19:00 Uhr in Hof
Haus der Jugend, Sophienstraße 23
In der Diskussion: Akzeptanzorientierter Umgang im Bereich Drogenkonsum - ein Dialog
Was brauchen Menschen, die langfristig abhängig psychoaktive Substanzen konsumieren, „Drogen nehmen“, aus dem formellen wie informellen Hilfenetzwerk? Wo geht die Reise hin bei der Akzeptanz gesellschaftlich als Fehlgedankengang eingestuft und zum Teil auch sehr ungesund zeitweiser Lebensentwürfe? Wortbeiträge von Besuchern und Besucherinnen der Veranstaltung sind erwünscht!
Veranstalter: FiZ gemeinnützige GmbH
Kontakt: Ramona Lüdtko, Thomas Herrmann, Tel. 09281/79608-0

DO, 20.10. um 17:00 Uhr in Oberkotzau
Bürgerhaus, Bahnhofstraße 2
Cannabis – Diskussionsrunde
Laut einer kürzlich veröffentlichten Studie hat im Landkreis Hof jeder fünfte Jugendliche Kontakt mit illegalen Drogen (gehabt), einmalig oder mehrfach. Mit der wahrscheinlichen Legalisierung von Cannabis stehen einige Mythen im Raum. Die Suchtpräventionsbeamtin und Kriminaloberkommissarin Stefanie Vollert und Diplom-Sozialpädagogin Tanja Hering beleuchten die polizeiliche/rechtliche bzw. die sozialpädagogische Sicht, als Ansprechpartner für den medizinischen/gesundheitlichen Aspekt ist Herr Grimm dabei.
Veranstalter: Begegnungscafé im Jugendtreff
Kontakt und Anmeldung: Peter Braun, Tel. 09286/941-16

DO, 20.10. um 14:00 Uhr in Marktredwitz
Putzenreuthstraße 49, MAKFIT Pfad
MAKFIT Pfad für Jugendliche von 11-14 Jahren
Jugendlicher zu sein, war noch nie so schwer wie in der heutigen Zeit. Nicht nur, dass sie immer wieder im Lockdown waren und ihre Freunde nicht sehen durften, ist auch die soziale Ungerechtigkeit hoch wie nie. Deshalb darf der Ausgleich zu diesem psychischen Stress auf keinen Fall fehlen. Der Körper wird umgeben von der Natur, die angebrachten Sportgeräte sind ausschließlich mit dem eigenen Körpergewicht auszuführen. Wir möchten durch eine Alterseingrenzung von 11-14 Jahren eine passende Gruppe zusammenstellen.
Veranstalter Familienstützpunkt Selbst in Kooperation mit dem Lieblingsplatz1
Kontakt und Anmeldung: Anke Zippert, Zippert.Anke@ejf.de, Tel. 0173/6142928. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, Anmeldung ist erforderlich.

FR, 21.10. um 15:00 Uhr in Hof,
Saale-Rad-Oase an der Michaelisbrücke
„Fit auf Schritt und Tritt“
Körpertraining beflügelt auch die Seele! Sechs Trainingsgeräte bietet der neue ProHof-Fitnessparcours an den Saaleauen. Ihre Handhabung mit Variationen, Schwierigkeitsgraden und Trainingseffekten werden fachkundig vorgestellt. Wer sie gleich ausprobieren möchte, erhält zudem Trainingstipps von Dominik Zeh, dem Präsidenten des Hofer Sportverbandes. Die Geräte sind auch für Rollstuhlfahrer geeignet.
Veranstalter: Gesundheitsamt Hof in Zusammenarbeit mit dem Verein ProHof e.V.
Kontakt: Tanja Hering, Tel. 09281/721-29

FR, 21.10. um 19:00 bis 21:30 Uhr in Hof
Pavillon der Münch-Ferber-Villa, Münch-Ferber-Straße 1
Vortrag „Glaube und seelische Gesundheit“
Referent: Guido Kreppold, Kapuzinerpater und Psychologe. Seelische Gesundheit heißt, dass wir Freude haben am Leben, uns entfalten und einander guttun. Dies hängt davon ab, inwieweit wir an die ordnenden und heilenden Faktoren in uns selbst angeschlossen sind und wie tief die Grundlage ist, auf der sie beruhen. Therapeutische Seelsorge will den Zugang zur spirituellen Kraft und zur heilenden Instanz wieder öffnen.
Veranstalter: Sozialpsychiatrischer Dienst der Diakonie Hochfranken
Kontakt: Elke Rosewich, Tel. 09281/837530

FR, 21.10. um 20:00 Uhr in Hof
Foyer der Stadtbücherei, Wörthstraße 18
Lesung aus dem Buch „Anna Elisabetha Benker“
Udo Benker-Wienands liest aus seinem Buch über seine psychisch kranke Tante, die von den Nationalsozialisten ermordet wurde.
Veranstalter: Aufwind e.V. – Hilfen für Psychiatrie-Erfahrene in Kooperation mit dem Förderverein der Stadtbücherei Hof
Kontakt: Reiner Hager, Tel. 0160/7651101

FR, 21.10. um 19:30 Uhr in Schwarzenbach/Saale
Saale-Apotheke, Kirchenlamitzer Straße 1
Vortrag „Ätherische Öle für die Seele“
Wer sich körperlich und emotional wappnen will, findet in ätherischen Ölen wirksame Unterstützung. Die naturreinen Öle wirken direkt auf das limbische System, also den Teil des Gehirns, in dem die Gefühle gesteuert werden. Es gibt auch kleine „Versucherle“ für alle Teilnehmer.
Veranstalter: Gesundheitsamt Hof in Zusammenarbeit mit der Saale-Apotheke
Kontakt: Nicole Tratzmüller, Tel. 09281/721-220
Anmeldung: Tel. 09284/949000 (Platz für ca. 20 Teilnehmer)

MO, 24.10. von 18:30-21:00 Uhr (Einlass: 18:00 Uhr) in Hof
Central-Kino, Altstadt 8
Oscarprämierter Kinofilm „The Father“ (89 min)
Anne hat viele Jahre ihren 80-jährigen an Demenz erkrankten Vater (Anthony Hopkins) gepflegt, doch langsam ist ihre Geduld am Ende. Aufgrund ihres Umzuges kümmert sich die attraktive Betreuerin Laura um Anthony und erhält unzählige Komplimente von ihm. Doch Anne warnt sie, dass der alte Mann nicht nur eine charmante Seite hat.

Im Anschluss findet eine Podiumsdiskussion zum Thema „Digitalisierung in der Pflege“ mit Prof. Dr. Dietmar Wolf, Vizepräsident der Hochschule Hof statt. Bereits ab 16:00 Uhr können sich Interessierte vor dem Kino im TruDi Truck – Truck der Digitalisierung - der Hochschule Hof über neue Technologien für die Berufspraxis der Pflege informieren.
Veranstalter: Gesundheitsregion^{plus} Hofer Land, ASD e.V. - Soziale Dienste Oberkotzau, Alzheimer Gesellschaft Regionalgruppe Hof/Wunsiedel e.V.
Kontakt: Ute Hopperdietzel, Tel. 09281/57-500
Kontakt und Anmeldung: Kartenverkauf ab 10.10.2022 im Central-Kino Hof unter Tel. 09281/142488 oder post@kino-hof.de, Eintritt: 5 €

DI, 25.10. um 17:30 Uhr in Hof
Kirche St. Michaelis, Kirchplatz 4
Fortsetzung und Abschluss der Andachts-Reihe
Siehe Beschreibung bei 11.10.

DI, 25.10. um 19:00 Uhr in Hof
Pavillon der Münch-Ferber-Villa, Münch-Ferber-Straße 1
Vortrag „Drei Fragen und das Mysterium der Sucht“
Referent: Alexander Höme, Diplom-Psychologe, Psychologischer Psychotherapeut, Leiter der Suchtberatung. Anhand von drei Fragen werden sowohl Aspekte der Entwicklung als auch der Veränderung süchtigen Verhaltens erläutert. Der Vortrag eignet sich gleichermaßen für Betroffene, Angehörige, Interessierte und Fachleute.
Veranstaltung: Suchtberatung der Diakonie Hochfranken
Kontakt: Alexander Höme, Tel. 09281/160710200

DO, 03.11. bis DO, 17.11. in Hof
Foyer der VHS Hofer Land, Ludwigstr. 7
Ausstellung „LebensBilderReise“
Wie fühlt sich eine Depression an? Welche Auswege sind möglich? Mit ausdrucksstarken Bildern und berührenden Hörbeiträgen zeigt die Ausstellung verschiedene Gesichter der Depression. Sie zeigt Bilder, die Betroffene während ihres Aufenthaltes in einer psychosomatischen Klinik geschaffen haben. In Hörbeiträgen wird von ihren Erfahrungen mit Depression erzählt und davon, was ihnen aus der Erkrankung herausgeholfen hat.
Termine bitte der Tagespresse entnehmen
Veranstalter: Gesundheitsamt Hof in Zusammenarbeit mit der VHS Hofer Land
Kontakt: Tanja Hering, Tel. 09281/721-29

13. Hochfränkische Wochen der seelischen Gesundheit
vom 10. bis 25. Oktober 2022



10.10. - 25.10.2022
Veranstaltungsprogramm



Alle Veranstaltungen (außer Kino) sind kostenfrei!

Programmübersicht
MO, 10.10. um 18:00 Uhr, Kulturkantine im Theater Hof Öffentliche Eröffnungsveranstaltung der HWSG
DI, 11.10. um 17:30 Uhr in Hof, Kirche St. Konrad, Nailaer Str. 7 Beginn einer Andachts-Reihe, auch 18. und 25.10.
DI, 11.10. um 17:00 Uhr in Wunsiedel, Landratsamt, Foyer Fotoausstellung „Das kann Selbsthilfe“
MI, 12.10. um 18:00 Uhr in Hof, Gaststätte „Grüne Au“, Vortrag mit Diskussion „Das Betreuungsrechtsänderungsgesetz 2023“
MI, 12.10. um 18:30 Uhr in Hof, Central-Kino, Altstadt 8 Filmvorführung „Gehirntattoo“
DO, 13.10. um 18:00 Uhr in Hof, Pavillon der Münch-Ferber-Villa Vortrag „Leben Optimisten länger?“
FR, 14.10. um 10:00 Uhr in Selb, Lieblingsplatz1, Am Marktplatz 1 Mama-Baby-Yoga
FR, 14.10. von 13:00 – 14:30 und von 15:00 – 17:30 Uhr, Nageler See „heart breath“ & „heart beat“ - Achtsamkeitswanderungen
FR, 14.10. um 19:30 Uhr in Hof, Quartierstreff, Sophienstraße 18a „Risiken für die Persönlichkeitsentwicklung bei hochbegabten Kindern“
MO, 17.10. um 14:30 Uhr in Oberkotzau, Bürgerhaus, Bahnhofstr. 2 Vortrag „Die Seele für das Alter stärken“
MO, 17.10. von 16:00 bis 17:00 Uhr online Vortrag „Gut essen für die seelische Gesundheit“
MO, 17.10. um 19:00 Uhr in Hof, Central-Kino, Altstadt 8 Filmvorführung „Eleanor & Colette“
DI, 18.10. um 18:00 Uhr in Hof, Caritasgeschäftsstelle Vortrag zu Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung
DI, 18.10. um 19:00 Uhr in Hof, Pavillon der Münch-Ferber-Villa Vortrag zum Thema Depression
MI, 19.10. um 18:00 Uhr in Wunsiedel, Landratsamt Vortrag und Austausch „Seelische Gesundheit im Alter“
MI, 19.10. um 19:00 Uhr in Hof, Haus der Jugend, Sophienstraße 23 In der Diskussion: Akzeptanzorientierter Umgang bei Drogenkonsum
DO, 20.10. um 17:00 Uhr in Oberkotzau, Bürgerhaus, Bahnhofstr. 2 Cannabis – Diskussionsrunde
DO, 20.10. um 14:00 Uhr in Marktrechwitz, Putzenreuthstraße 49 MAKFIT Pfad für Jugendliche von 11-14 Jahren
FR, 21.10. um 15:00 Uhr in Hof, Saale-Rad-Oase bei Michaelisbrücke „Fit auf Schritt und Tritt“ ProHof-Fitnessparcours
FR, 21.10. um 19:00 Uhr in Hof, Pavillon der Münch-Ferber-Villa Vortrag „Glaube und seelische Gesundheit“
FR, 21.10. um 20:00 Uhr in Hof, Foyer der Stadtbücherei, Wörthstr. 18 Udo Benker-Wienands liest aus seinem Buch „Anna Elisabetha Benker“
FR, 21.10. um 19:30 Uhr in Schwarzenbach/Saale, Saale-Apotheke Vortrag „Ätherische Öle für die Seele“
MO, 24.10. um 18:30 Uhr in Hof, Central-Kino, Altstadt 8 Oscarprämierter Kinofilm „The Father“ mit Anthony Hopkins
DI, 25.10. um 19:00 Uhr in Hof, Pavillon der Münch-Ferber-Villa Vortrag „Drei Fragen und das Mysterium der Sucht“
DO, 03.11. - DO, 17.11. in Hof, Foyer der VHS Hofer Land, Ludwigstr. 7 Ausstellung „LebensBilderReise“

Ausführliches Programm
MO, 10.10. um 18:00 (Einlass 17:30 Uhr) oder online
Kulturkantine im Theater Hof
Öffentliche Eröffnungsveranstaltung der HWSG
Wir hoffen, dass die HWSG wieder „live“ in der Kulturkantine im Theater Hof eröffnet werden können und damit auf einen gemeinsamen Abend zur Vorstellung des Programms mit einem begleitenden Rahmen aus Unterhaltung, Musik, Quiz etc...
Veranstalter: Aktionsbündnis Seelische Gesundheit Hochfranken
Kontakt: Reiner Hager, Tel. 0160/7651101
DI, 11.10. um 17:30 Uhr in Hof
Kirche St. Konrad, Nailaer Str. 7
Beginn einer Andachts-Reihe, auch 18. und 25.10.
Für Menschen mit einem religiösen Hintergrund kann die Spiritualität ein verlässlicher Partner in schweren und dunklen Zeiten sein. Der Glaube gibt Kraft und auch Hoffnung. Der Gläubige weiß, da gibt es jemanden, der ihn in der Hand hält und der für ihn sorgt. Auf die Gäste warten ein Raum zur Selbstbesinnung und Impulse für die Seele.
Veranstalter: Gesundheitsamt Hof in Zusammenarbeit mit der Katholischen Pfarrei Bernhard Lichtenberg und dem Evangelischen Dekanat Hof
Kontakt: Nicole Tratzmüller, Tel. 09281/721-220
DI, 11.10. um 17:00 Uhr in Wunsiedel
Landratsamt, Foyer, Jean-Paul-Straße 9
Fotoausstellung „Das kann Selbsthilfe“
des Verbandes der Ersatzkassen e.V. (vdek)
Ausstellungseröffnung mit Landrat Peter Berek. In Deutschland gibt es rund 70.000 Selbsthilfegruppen für fast alle Erkrankungen und Behinderungen. Um diesen Selbsthilfe-Aktivitäten ein Gesicht zu geben, hatte der Verband der Ersatzkassen e.V. junge Fotograf/-innen eingeladen, das breite Spektrum der Bewältigungsstrategien in Bildern einzufangen. Die Selbsthilfe-kontaktstelle der Diakonie Hochfranken informiert über die zahlreichen Selbsthilfeangebote in Hochfranken.
Veranstalter: Sozialpädagogischer Dienst im Fachbereich Gesundheitswesen, LRA Wunsiedel i. F. in Kooperation mit der Selbsthilfekontaktstelle der Diakonie Hochfranken, Hof
Kontakt: Ulrike Beck-Iwens, selbsthilfe-kontakt@diakonie-hochfranken.de, Tel. 09281/540390590 und/oder Carina Stielke, carina.stielke@landkreis-wunsiedel.de, Tel. 09232/80-133

MI, 12.10. um 18:00 bis ca. 20:30 Uhr in Hof
Spielvereinigung Bayern Hof, Gaststätte „Grüne Au“,
Oelsnitzer Straße 101
Vortrag mit Diskussion
„Das Betreuungsrechtsänderungsgesetz 2023“
Zum 1.1.2023 tritt das Betreuungsrechtsänderungsgesetz in Kraft. Hauptzielrichtungen des Gesetzes sind, die Selbstbestimmung der Menschen, die eine/n Betreuer*in haben, nochmals deutlich zu stärken, und die Einrichtung einer Betreuung, wenn möglich, durch andere Maßnahmen im Vorfeld zu vermeiden.
Veranstalter: Thomas Fehr, Berufsbetreuer beim Betreuungsverein Diakonisches Werk Hof e.V.
Kontakt und Anmeldung (max. 30 Personen): Thomas Fehr, Tel. 0163/4187666
MI, 12.10. um 18:30 Uhr (Einlass 18:00 Uhr) in Hof
Central-Kino, Altstadt 8
Filmvorführung „Gehirntattoo“ (61 Minuten, D 2021)
Hans leidet an Schizophrenie. Er ist überzeugt davon, kurz vor der Aufdeckung einer Verschwörung zu stehen und die Welt retten zu können. Marie, eine junge Frau, überredet ihn, seine Medikamente abzusetzen. Nach dem Film findet ein Publikumsgespräch mit dem Regisseur, Lukas Röder, Preisträger des Hofer Goldpreises 2021, und einem Vertreter der Psycho-sozialen Arbeitsgemeinschaft Hof-Wunsiedel (PSAG) statt.
Veranstalter: Gesundheitsamt Hof in Zusammenarbeit mit Hofer Filmtage e.V., Verein ProHof e.V. und Central-Kino Hof
Kontakt: Tanja Hering, Tel. 09281/721-29
Kartenverkauf ab 10.10.2022 im Central-Kino Hof unter Tel. 09281/142488 oder post@kino-hof.de. Eintritt: 5 € (Veranstaltung vorbehaltlich aller aktuell geltenden Coronabestimmungen)
DO, 13.10. von 18:00 bis 19:30 Uhr in Hof
Pavillon der Münch-Ferber-Villa, Münch-Ferber-Straße 1
„Leben Optimisten länger?“
Vortrag von Dr. med. Eckard Krüger/ Chefarzt Akutgeriatrie und Frührehabilitation Klinik Naila. Die meisten Menschen wünschen sich ein langes Leben und die Herausforderungen nehmen mit dem Alter vielfach zu: Erkrankungen, Verluste, Einschränkungen etc. Wie kann es gelingen, dass das Leben trotzdem schön bleibt? Welche Rolle spielen dabei Überzeugungen, Glaubenssätze und unsere Einstellungen zum Alter?
Veranstalter: Koordinationsstelle für psychische Gesundheit im Alter - Diakonie Hochfranken
Kontakt: Alexandra Pape, Tel. 09281/1401211

FR, 14.10. um 10:00 Uhr in Selb
Liebblingsplatz1, Am Marktplatz 1
Mama-Baby-Yoga
Mutter zu werden ist eine der größten Veränderungen im Leben einer Frau. Frischgebackene Mamas sind in den ersten acht Wochen damit beschäftigt, sich in Ruhe auf ihr neues Leben mit ihrem Baby einzustellen. Das Mama-Baby-Yoga soll nicht nur förderlich sein für den Beckenboden usw., sondern soll auch die Mamas mit ihren Frischlingen in Einklang bringen. Denn umso wohler sich die Mamas und ihre Babys im eigenen Körper fühlen, umso wohler fühlt sich auch ihre Seele.
Veranstalter: Familienstützpunkt Selb in Kooperation mit dem Lieblingsplatz1
Kontakt & Anmeldung: Anke Zippert, Zippert.Anke@ejf.de, Tel. 0173/6142928
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, Anmeldung ist erforderlich.
FR, 14.10. von 13:00 bis 14:30 Uhr „heart breath“
FR, 14.10. von 15:00 bis 17:30 Uhr „heart beat“
Treffpunkt: Parkplatz am Nageler See, 95697 Nagel
„heart breath“ – Atem des Herzens
„heart beat“ – Rhythmus des Herzens
Achtsamkeitswanderungen mit Kerstin Bietz, Natur und Waldtrainerin. 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. Mit ein paar einfachen Atemübungen bringen wir Ruhe in unseren Körper und entlasten damit unser Herz-Kreislauf-System. Kleine Bewegungsübungen machen uns geschmeidig. Tapfer sind wir auch ein Stück barfuß unterwegs. Sie bekommen Übungen an die Hand, die Sie dazu anregen, Ihren Körper und Ihre Umwelt wieder bewusster wahrzunehmen. Hunde und Kinder können leider nicht mitkommen.
Veranstalter: Sozialpädagogischer Dienst, Fachbereich Gesundheitswesen, Landratsamt Wunsiedel i. F. in Kooperation mit Kerstin Bietz
Kontakt & Anmeldung: Carina Stielke, carina.stielke@landkreis-wunsiedel.de, Tel. 09232/80-133 (Begrenzte Teilnahmemöglichkeit, Anmeldung erforderlich)
FR, 14.10. um 19:30 Uhr in Hof
Quartierstreff, Sophienstraße 18a
Vortrag „Mögliche Risiken für die Persönlichkeitsentwicklung bei hochbegabten Kindern“
Referentin: Sabine Schraml, Fachberatung für Hochbegabung, Specialist in Coaching the Gifted (ECHA). Hochbegabung ist ein Geschenk. Aber Hochbegabte fallen aus der Norm. Das

kann zu Unverständnis und Ausgrenzung, gar Ablehnung führen. Diese Erfahrungen wiederum können Nährboden für sozial-emotionale und psychische Störungen in der Entwicklung sein.
Veranstalter: Forum für Hochbegabung Hof
Kontakt: Melanie Aßmann, Tel. 09208/3130735, mail@forumhochbegabung.de
MO, 17.10. um 14:30 Uhr in Oberkotzau
Bürgerhaus, Bahnhofstraße 2
Vortrag „Die Seele für das Alter stärken“
Referentin: Alexandra Pape, Dipl.-Sozialpädagogin (FH), Fachtherapeutin Gerontopsychiatrie (GGSD), Gerontopsychiatrische Fachkoordination Oberfranken. Erfreulicherweise werden die Menschen heute so alt wie nie zuvor, dennoch sehen wir uns mit zunehmendem Alter immer öfter mit körperlichen Einschränkungen und persönlichen Verlusten konfrontiert. Die Referentin informiert darüber, wie wir unsere seelische Widerstandskraft auch in höherem Alter noch stärken können, um für Veränderungen und Krisen gewappnet zu sein.
Im Anschluss ab 16:30 Uhr haben Sie die Möglichkeit, an dem Yoga-Schnupperkurs von Ernst Mittelsdorf teilzunehmen.
Veranstalter: Begegnungscafé im Bürgerhaus der Marktgemeinde Oberkotzau
Kontakt: Peter Braun, Tel. 09286/941-16
MO, 17.10. von 16:00 bis 17:00 Uhr online
Vortrag „Gut essen für die seelische Gesundheit“
Referentin: Astrid Eller, Diätassistentin, AOK-Gesundheitsfachkraft. Es heißt: „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. Sie erhalten einen Überblick über Nährstoffe, eine ausgewogene Speiseplanzusammensetzung und Kochpraxis als Basis für körperliche und geistige Gesundheit. Außerdem erfahren Sie, welche Angebote die AOK Bayern bietet, um vorbeugend und unterstützend aktiv zu werden.
Veranstalter: AOK Bayern, Die Gesundheitskasse, Direktion Hof-Wunsiedel
Kontakt und Anmeldung: Astrid Eller, Tel. 09232/603-201
Anmeldung bitte nur per E-Mail an: astrid.eller@by.aok.de
Der Einwahl-LINK für „Skype for business“ wird nach Anmeldung zugesendet.
Alle Veranstaltungen (außer Kino) sind kostenfrei!

MO, 17.10. um 19:00 Uhr in Hof
Central-Kino, Altstadt 8
Filmvorführung „Eleanor & Colette“ (115 min)
Nach einer wahren Geschichte: Eleanor Riese leidet an paranoider Schizophrenie und weiß, dass sie nur mit Medikamenten ein eigenständiges Leben führen kann. Als sich bei einem freiwilligen Klinikaufenthalt jedoch starke Nebenwirkungen bemerkbar machen und ihre Ärzte Eleanors Bitten ignorieren, ihre Medikation mitzubestimmen zu dürfen, heuert sie die Anwältin Colette Hughes an.
Veranstalter: Aufwind e.V. – Hilfen für Psychiatrie-Erfahrene
Kontakt: Sonja Wietzel-Winkler, Tel. 09281/794955
Kartenverkauf ab 10.10.2022 im Central-Kino Hof unter Tel. 09281/142488 oder post@kino-hof.de, Eintritt: 5 €
DI, 18.10. um 17:30 Uhr in Hof
Kapelle im Sana-Klinikum, Eppenreuther Str. 9
Fortsetzung der Andachts-Reihe
siehe Beschreibung bei 11.10., nächster Termin 25.10. Hier wird beim Einlass ein tagesaktueller Test mit Nachweis-zertifikat benötigt, alternativ kann ein selbstmitgebrachter Schnelltest unter Aufsicht am Eingang gemacht werden.
DI, 18.10. von 18:00 bis 20:00 Uhr in Hof
Caritasgeschäftsstelle Hof, Konferenzraum EG, Marienstr. 56
„Alles geregelt?“
Vortrag zu Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung
Was tun bei Unfall, Gebrechlichkeit im Alter oder bei Krankheit? Es gibt Situationen im Leben, in denen ein Mensch über seine medizinische Behandlung, die Kündigung seiner Wohnung, über sein Vermögen und viele andere Dinge nicht mehr selbst bestimmen kann. Angehörige, Ärzte oder Gerichte müssen dann stellvertretend Entscheidungen treffen. Dies fällt ihnen bedeutend leichter, wenn die Wünsche des Betroffenen rechtzeitig schriftlich festgehalten worden sind.
Veranstalter: Caritasverband Stadt und Landkreis Hof e.V., Fachstelle für pflegende Angehörige und Betreuungsverein
Kontakt: Christina Fröhlich, Tel. 09281/14017-16, Roswitha Breu, Tel. 09281/14017-47

