

Gesundheit ist weniger ein Zustand als eine Haltung.
Und sie gedeiht mit der Freude am Leben.
(Thomas von Aquin)

**Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,**

der Inhalt des Zitates von Thomas von Aquin hat auch in der heutigen Zeit tiefe Bedeutung. In einer Zeit großer gesellschaftlicher Wandlungsprozesse sehen wir eine unserer Aufgaben in der Förderung und Stärkung der Bildung und Beratung von Einzelnen, Familien, Paaren und Senioren.

Unsere Angebote entsprechen dem immer stärker werdenden Bedürfnis des Einzelnen nach Selbstverantwortung für den eigenen Körper, seiner Gesundheit und seinem Leben und bieten Anregungen zur Gestaltung und Bereicherung des Alltagslebens. Sie fördern Kraft und Beweglichkeit bei Senioren, bieten Rat und Hilfe bei Themen der Kommunikation, bei Fragen des Erziehungsverhaltens und der Gesundheitsförderung.

Als Ziel steht eine Verbesserung der persönlichen und sozialen Stabilität unter dem Aspekt der Prävention.

Wir hoffen, dass unsere Angebote Ihr Interesse wecken und wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen unserer Programmübersicht sowie beim Besuch unserer Kurse und Vorträge.



Professor Dr. Reinhard Kuhnert
DRK Kreisverbandsvorsitzender

Zu Ihrer Information

An unseren Veranstaltungen kann jede/jeder Interessierte teilnehmen.
Die Aufnahme erfolgt in Reihenfolge der Anmeldungen.
Bei großer Nachfrage können Kurse geteilt oder Ausweichtermine angeboten werden.
Änderungen der Kursausschreibung behalten wir uns vor.
Beachten Sie auch bitte die Ankündigungen in der örtlichen Presse.
Für Schäden und Verluste jeder Art kann keine Haftung übernommen werden.
Die Teilnehmer/innen-Daten werden ausschließlich zu statistischen Zwecken elektronisch gespeichert.
Programm Änderungen behalten wir uns vor.

....und wenn einmal etwas nicht klappt,

lassen Sie es uns wissen, damit wir für Abhilfe sorgen können. Darüber hinaus nehmen wir Ihre Anregungen gerne auf und bemühen uns, sie in unsere Planung mit einzubeziehen

Unsere Anschrift:

DRK Kreisverband Schwäbisch Gmünd
Josefstraße 5
73525 Schwäbisch Gmünd
Telefon 07171/3506-0
Fax: 07171 / 39 690
info@drk-gd.de
www.drk-gd.de

Inhaltsverzeichnis

Vorwort: Professor Kuhnert DRK	1
Information	2
Inhaltsverzeichnis	3-4

Bewegung

Bewegung bis ins Alter	5
Senioren-gymnastik	6-9
Geselliges Tanzen	10
Gedächtnistraining	11
Gymnastik für hoch betagte Senioren	11
Wassergymnastik	12
Gymnastik nach Krebserkrankung	12
Yoga für Ältere	12

Familie

Beratung Mutter-Kind-Kuren	13
Geburtsvorbereitung	13
Joga für Schwangere	14
Rückbildungsgymnastik nach der Geburt	14
Stärke - Eine starke Familie von Anfang an	15
Eltern mit Babys im 1. Lebensjahr	15
Spiel- und Kontaktgruppe für 1- 3 Jährige	16
Hurra, jetzt ist der Löffel dran!	17
Kleine Kids ganz groß am Tisch!	17
Elterstraining Triple P für Eltern mit Kindern von 2-10 Jahren	18
Elterstraining Triple P für Eltern von Teenagern	19
Erste Hilfe am Kind	42

Gesundheit

Betreuungsgruppe Leuchtturm	20
Begleitung von Menschen mit Demenz - Qualifizierung von ehrenamtlichen Helfern	21
Kompetenz bei Demenz - Kursreihe für Angehörige von dementiell erkrankten Menschen	22
Qi Gong - Heilende Bewegung	23
Gesund und fit durch Yoga	23
Entspannung durch autogenes Training	24
Stressabbau durch gezielte Entspannung	25
Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen	26
Handy - Fluch oder Segen	26

Fasten für Gesunde	27
Lachen ist die beste Medizin - Schnupperseminar	27
Lach-Yoga	
Kraft und Energiezentrum Beckenboden	28
Interesse siegt: Senioren am Computer	29
Pflege in der Familie - ein Begleitprogramm für	30
Einfach besser leben durch Ermutigung	31
Schatzsuche statt Fehlerfahndung - Salute!	32

Vortragsreihe

Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung	33
Gifte in Haus und Garten	33
Familienstellen - was ist das?	34
Arthrose-Was sind die Ursachen? Was kann man tun?	35
Ermutigung verleiht Flügel!	35
Erbrecht - Wie vererbe ich mein Vermögen	36
Richtig? Grundlagen der Erbfolge	
Cholesterin eine Zeitbombe?!	37
Volkskrankheit Bluthochdruck	38

Selbsthilfegruppen

DRK Kontaktgruppe nach Krebs	39
CFS Ostalb Selbsthilfegruppe Chronisches Erschöpfungssyndrom	39
Sonntagstreff Heubach	40
Lichtblick am Abend	40
Osteoporose Selbsthilfegruppe	41

Erste Hilfe Ausbildungen

Erste Hilfe Kurs - Klassisch	42
Erste Hilfe Kurs - am Kind	42
Erste Hilfe Kurs - Sport	43
Lebensrettende Maßnahmen - Service aus einer Hand	43
Erste Hilfe Training	
44	
Senioren helfen Senioren	45
Frühdefibrillation	45
Frühdefibrillation Auffrischungsseminar	46
Erste Hilfe in der Natur	46
Erste Hilfe am Hund	47

Bewegung bis ins Alter

Ihre Ansprechpartnerin:

Elke Bigalsky
Telefon: 07171/3506-72
bewegung@drk-gd.de

Mangelnde Bewegung ist ein bedeutender Risikofaktor für viele Altersbeschwerden. Unser Bewegungsprogramm wurde bundesweit speziell für Menschen ab 55 Jahren entwickelt. Die Kurse helfen den Teilnehmerinnen und Teilnehmern, dem vorzeitigen Altern vorzubeugen und lange fit und gesund zu bleiben. Die Kursangebote sind sehr vielfältig. Sicher finden Sie die für Sie geeignete Gruppe.

Zu den Kursen sind eingeladen:

- gesunde Menschen
- sportlich Ungeübte
- Menschen mit altersbedingten Beschwerden
- Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen
- hoch betagte Menschen

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, sondern nur bequeme Kleidung.

Kommen Sie einfach in eine Übungsstunde zum Schnuppern!

Teilnahmebeitrag:

Der Teilnahmebeitrag beträgt 1,50 € pro Übungsstunde. Der Beitrag muss nur für die Stunden entrichtet werden, an denen man tatsächlich teilnimmt.

Für ServicePlus-Mitglieder ist die Teilnahme an den Bewegungskursen und am Gedächtnistraining kostenfrei, außer an den Sonderkursen „Yoga für Ältere“.

Kursangebote für Sie

Gymnastik für junge Senioren

ab 55-65 Jahren

Schwäbisch Gmünd – Innenstadt

Mo.: 15.00 - 16.00 Uhr

AOK Haus der Gesundheit, Bocksgasse 32

Seniorengymnastik

Fördert die Erhaltung und Verbesserung der Beweglichkeit, regt Herz, Kreislauf und Atmung schonend an und schult das Reaktions- Koordinations- und Konzentrationsvermögen.

Schwäbisch Gmünd – Innenstadt

Mo.: 14.30 - 15.30 Uhr

Rot-Kreuz-Zentrum, Josefstr. 5

Di.: 14.00 - 15.00 Uhr

AOK Haus der Gesundheit, Bocksgasse 32

Mi.: 14.30 - 15.30 Uhr

Augustinuskirche

Do.: 14.00 - 15.00 Uhr

Franziskaner-Festsaal / 2. Stock

Do.: 14.30 - 15.30 Uhr

Spitalmühle

Schwäbisch Gmünd – Weststadt

Mi.: 09.30 - 10.30 Uhr

Gemeindesaal „Brücke“, Eutighofer Str. 21

Do.: 13.30 - 14.30 Uhr

Sporthalle Katharinenstraße

Schwäbisch Gmünd – Bettringen

Mo.: 09.30 - 10.30 Uhr
Lindenfeld - Kath. Gemeindezentrum
Do.: 09.00 - 10.00 Uhr
Versöhnungskirche

Schwäbisch Gmünd – Oberbettringen

Mo.: 08.15 - 09.15 Uhr
09.15 - 10.15 Uhr
Begegnungsstätte Riedäcker

Schwäbisch Gmünd – Großdeinbach

Do.: 14.00 - 15.00 Uhr
Kath. Gemeindehaus

Schwäbisch Gmünd – Hardt

Mo.: 10.45 - 11.45 Uhr
Martinushaus

Schwäbisch Gmünd – Herlikofen

Di.: 14.30 - 15.30 Uhr
Turnhalle

Schwäbisch Gmünd – Hussenhofen

Do.: 08. - 09.00 Uhr
Do.: 09. - 10.00 Uhr
Mozarthalle

Schwäbisch Gmünd – Lindach

Mi.: 14.45 - 15.45 Uhr
Eichenrainschule

Schwäbisch Gmünd – Rehnenhof

Do.: 09.00 - 10.00 Uhr
Do.: 10.00 - 11.00 Uhr
Kath. Gemeindehaus

Schwäbisch Gmünd – Straßdorf

Di.: 14.15 - 15.15 Uhr
Gemeindehalle

Schwäbisch Gmünd – Weiler i. d. Bergen

Mo.: 15.30 - 16.30 Uhr
Bernhardushalle

Bartholomä

Di.: 08.45 - 09.45 Uhr
09.50 - 10.50 Uhr
Mi.: 10.00 - 11.00 Uhr “die gemütliche
Gymnastikstunde“
Dorfhaus

Böbingen

Mo.: 14.00 - 15.00 Uhr
Pavillon an der Schule
Di.: 10.00 - 11.00 Uhr
Römerhalle
Di.: 16.30 - 17.30 Uhr
Pavillon an der Schule

Durlangen

Fr.: 14.30 - 15.30 Uhr
Turnhalle

Göggingen

Di.: 14.30 - 15.30 Uhr
Gemeindehalle

Gschwend

Mo.: 18.00 - 19.00 Uhr
19.15 - 20.15 Uhr
Feuerwehrmagazin, Gaildorfer Straße
Do.: 15.00 - 16.00 Uhr
Gemeindehalle

Heubach

Di. 14.30 - 15.30 Uhr
Do.: 09.30 - 10.30 Uhr
Haus Kielwein

Iggingen

Di.: 10.00 - 11.00 Uhr
Martinusheim

Lauterburg

Mi.: 09.00 - 10.00 Uhr
Dorfhaus

Lorch

Di.: 14.00 - 15.00 Uhr
Bürgerhaus

Mittelbronn

Do.: 13.45 - 14.45 Uhr
Gemeindehalle Frickenhofen

Mutlangen

Di.: 14.00 - 15.00 Uhr
Di. 15.00 - 16.00 Uhr
Gemeindehalle

Pfahlbronn

Mo.: 14.00 - 15.00 Uhr
Gemeindehalle

Spraitbach

Mi.: 14.00 - 15.00 Uhr
Gemeindehalle

Ruppertshofen

Mi.: 14.00 - 15.00 Uhr
Gemeindehalle

Täferrot

Di.: 16.30 - 17.30 Uhr
Gemeindehalle

Untergröningen

Mo. 14.30 - 15.30 Uhr
Turnhalle

Waldstetten

Mi.: 14.15 - 15.15 Uhr
Do.: 14.15 - 15.15 Uhr
Josef-Leicht-Begegnungsstätte

DRK Tanzen

fördert mit Tänzen aus aller Welt die geistige und körperliche Beweglichkeit, trainiert das Gedächtnis und das Herz-Kreislauf-System, verbessert das Reaktions-, Koordinations- und Konzentrationsvermögen und macht viel Spaß!

Bekannte und neue Melodien animieren zum Tanzen und schnell breiten sich Leichtigkeit und Freude aus. Das Repertoire reicht von einfachen bis zu schwierigen Choreographien und mit jedem neuen Tanz wachsen Selbstbewusstsein und rhythmisches Vermögen. Sie können alleine oder zu zweit kommen.

Schwäbisch Gmünd- Innenstadt

Mo.: 14.30 - 15.30 Uhr
Do.: 14.00 - 15.30 Uhr
Rot-Kreuz-Zentrum, Josefstr. 5

Schwäbisch Gmünd – Bettringen

Di.: 14.00 - 15.30 Uhr, 14-tägig
Lindenfeld, Kath. Gemeindezentrum

Lorch

Do.: 14.30 - 16.00 Uhr
Bürgerhaus

Mutlangen

Mo.: 14.00 - 15.00 Uhr, 14-tägig
Gemeindehalle

Spraitbach

Mo.: 13.00 - 14.00 Uhr
Gemeindehalle

Straßdorf

Mi.: 14.30 - 16.00 Uhr

Waldhausen

Mi.: 14.30 - 16.30 Uhr, 14-tägig
Feuerwehrhaus

Waldstetten

Do.: 15.30 - 16.30 Uhr

Do.: 20.00 - 21.15 Uhr, je 14-tägig
Josef-Leicht-Begegnungsstätte

Gedächtnistraining

Denksport, Quiz, Sitztänze und gezielte Bewegungsübungen halten Körper und Geist beweglich, steigern die Durchblutung des Gehirns, bringen spielerisch die kleinen grauen Zellen wieder auf Trab und verbessern damit die Gedächtnisleistung.

Schwäbisch Gmünd – Innenstadt

Mo.: 09.00 - 10.00 Uhr

Rot-Kreuz-Zentrum, Josefstr. 5

Schwäbisch Gmünd – Wetzgau

Di.: 14.30 - 15.30 Uhr

Bücherei St. Maria

Schwäbisch Gmünd – Lindach

Di.: 10.00 - 11.00 Uhr, 14-tägig

Betreutes Wohnen, Iltisfeld 1

Heubach

Mo.: 14.00 - 15.00 Uhr

Haus Kielwein

Gymnastik für hoch betagte Senioren

ist speziell auf die Situation dieser Zielgruppe zugeschnitten und wird auch in stationären Einrichtungen angeboten.

Schwäbisch Gmünd – Lindach

Mi.: 10.00 - 11.00 Uhr

Betreutes Wohnen, Iltisfeld 1

Wassergymnastik

Viele Bewegungen können im Wasser leichter und gelenk- schonender durchgeführt werden. Gezielte Übungen wirken auf spezielle Muskelgruppen und Gelenke.

Heubach

Di.: 11.00 - 11.30 Uhr

Di.: 11.30 - 12.00 Uhr
Hallenbad

Mutlangen

Mi.: 08.30 - 09.00 Uhr

Mutlantis

Gymnastik nach Krebserkrankung

Ist als Therapie- begleitendes Angebot wichtig und fördert das Selbstvertrauen.

Schwäbisch Gmünd – Innenstadt

Do.: 16.30 - 17.30 Uhr

Gmünder Ersatzkasse Oberbettringer Str.1

Folgende Kurse werden zusätzlich angeboten

Yoga für Ältere

Die ruhigen Bewegungen des Yoga wirken ausgleichend und harmonisierend auf die Organe, den Körper und den Geist. Der Kurs ist so aufgebaut, dass gerade Ungeübte und Ältere die Übungen aus dem Yoga leicht erlernen können.

Bisher werden Kurse angeboten in

Schwäbisch Gmünd und in Schlechtbach

Um Anmeldung wird gebeten.

Zeit und Ort bitte im DRK bei Frau Bigalsky erfragen.

Familie

Ihre Ansprechpartnerin:

Cornelia Müller
Telefon: 07171/ 3506-42
c.mueller@drk-gd.de

Beratung Mutter-Kind-Kuren und Mütter-Kuren

Mütter haben nicht nur einmal im Leben, sondern alle vier Jahre, die Möglichkeit eine Kur zu beantragen, wenn ihre Gesundheit dies erfordert. Wir beraten Sie bei allen Fragen, die in Zusammenhang mit einer Kur auftauchen und vermitteln Ihnen eine Kureinrichtung, die Ihrer medizinischen Indikation und Ihren Wünschen entspricht.

In einem persönlichen Gespräch nehmen wir uns Zeit für Sie, um all diese Fragen zu klären. Sie erhalten bei uns alle notwendigen Unterlagen zur Kur. Wir stellen den Antrag auf Kostenübernahme bei der Kasse und unterstützen Sie, falls es Probleme gibt.

Beratungstermine nur nach telefonischer Anmeldung

Geburtsvorbereitung

Durch Informationen über Schwangerschaft Geburt und die Zeit danach, Austausch in der Gruppe und Übungen zur Körperwahrnehmung sollen Ängste vor der Geburt abgebaut und die Geburt erleichtert werden.

Eine aktive Einstellung zur Geburt und Vertrauen in den eigenen Körper sind wichtige Ziele, so dass die Geburt von der Frau und ihrem Partner positiv und bewusst erlebt werden kann.

Zum Kurs bitte Handtuch mitbringen und bequeme Kleidung anziehen.

Termin: 22.03.2010 – 26.04.2010

Zeit: 18.30 - 20.30 Uhr
Referentin: nicht namentlich
Dauer: 6 Abende je 2 Stunden
Gebührübernahme durch
Krankenkasse möglich
Kurs-Ort: DRK-Zentrum
Josefstraße 5, Schwäbisch Gmünd

Yoga für Schwangere

Joga kann zu jeder Zeit im Leben ausgeführt werden. Die Zeit der Schwangerschaft ist ideal, um mit Yoga zu beginnen. Das sensibilisierte Wahrnehmen des Körpers, der Atmung, der Gefühle hilft, diese Phase der tiefgreifenden Veränderung bewusst zu erleben und für eine positive Geburt und Mutterschaft vorzubereiten.

Termin: ab 12.01.2010

Zeit: 9.30 - 11.00 Uhr
Referentin: Ingrid Müller
Dauer: 10 Vormittage je 1,5 Stunden
Gebühr: 63,00 € je Teilnehmer
Kurs-Ort: DRK-Zentrum
Josefstraße 5, Schwäbisch Gmünd

Rückbildungsgymnastik nach der Geburt

Die Rückbildungsgymnastik im Spätwochenbett ist wichtig, um einer späteren Senkung des Beckenbodens oder einer Harninkontinenz vorzubeugen. Der Beginn ist im Idealfall 5 bis 6 Wochen nach der Geburt. Zum Kurs bitte Handtuch mitbringen und bequeme Kleidung anziehen.

Termin 11.01.2010 – 01.03.2010

Termin 01.06.2010 – 20.07.2010

Zeit: 18.30 Uhr - 19.45 Uhr
Referentin: nicht namentlich
Dauer: 8 Abende je 75 Minuten

Gebührübernahme durch
Krankenkasse möglich
Kurs-Ort: DRK-Zentrum
Josefstraße 5, Schwäbisch Gmünd

Stärke - eine starke Familie von Anfang an

In diesem Grundkurs erhalten Sie Informationen zur kindlichen Entwicklung im ersten Lebensjahr. Entwickelt sich mein Kind altersgerecht? Wie ernähre ich mich und mein Kind richtig? Wie kann ich meine eigenen Bedürfnisse wahrnehmen? Welche Möglichkeiten zur Förderung meines Kindes gibt es? Mit diesen und vielen anderen Themen beschäftigen sich die Mütter und Väter in dem Grundkurs. Sie können sich mit anderen Eltern austauschen, aber natürlich auch ganz gezielt Ihre Fragen stellen. Selbstverständlich können Sie Ihr Kind mitbringen.

Kurstermine für 2010 auf Anfrage

Zeit: 9.30 - 11.00 Uhr
Dauer: 5 Vormittage je 1,5 Stunden
Gebühr: 40,00 € je Teilnehmer
(Verrechnung mit Bildungsgutschein möglich)
Kurs Ort: DRK-Zentrum
Josefstraße 5, Schwäbisch Gmünd

Eltern mit Babys im 1. Lebensjahr

Der Kurs begleitet Eltern und ihre Babys über das erste Lebensjahr hinweg. Ziel ist die Unterstützung der Eltern in ihrer neuen Lebenssituation, sowie die Förderung einer positiven Eltern-Kind-Beziehung und die Unterstützung der kindlichen Entwicklung. Zum Kurs bitte Handtuch als Unterlage für Ihr Baby mitbringen. Die Mutter/Vater sollte bequeme und leichte Kleidung anziehen - der Raum ist besonders beheizt.

Inhalte unserer Gruppe

Raum und Zeit für intensive Gemeinsamkeit für Eltern mit ihren Kindern
Gespräche und Kontakte mit andern Eltern und Babys
Spielanregungen für alle Sinne, Lieder und Bewegung
Entspannung und Entlastung im Alltag
Erfahrungsaustausch zu wichtigen Themen

der frühkindlichen Entwicklung

Kurstermine für 2010 auf Anfrage

Referentin: Beate Bürzele / Margarete Rube
Dauer: 10 Treffen à 1,5 Stunden
Gebühr: 75,00 € je Teilnehmer
(Verrechnung mit Bildungsgutschein möglich)
Kurs Ort: DRK-Zentrum
Josefstraße 5, Schwäbisch Gmünd

Spiel- und Kontaktgruppe für Mütter/Väter mit Kindern von 1 – 3 Jahren

In den Spielgruppen erhalten Kinder zwischen dem ersten und dem dritten Lebensjahr Anregungen zum Spiel mit Gleichaltrigen und ihren Eltern. Die Kinder erlernen in einer vertrauten Umgebung das Einüben von sozialem Verhalten.

Das angebotene Freispiel entspricht der Fantasie- und Bewegungswelt des Kleinkindes. Die angeleiteten Kreisspiele helfen ihm in der Vorbereitung zum Kindergarten.

Kurstermine für 2010 auf Anfrage

Referentin: Beate Bürzele
Dauer: 10 Treffen á 1,5 Stunden
Gebühr: 75,00 € je Teilnehmer
(Verrechnung mit Bildungsgutschein möglich)
Kurs Ort: DRK-Zentrum
Josefstraße 5, Schwäbisch Gmünd

Hurra, jetzt ist der Löffel dran!

An praktischen Beispielen erklärt die beKi-Fachfrau allen interessierten Eltern mit Babys im Alter von 5-7 Monaten was sie bei der Beikosteinführung beachten sollen und gibt Tipps wie das Essen stressfrei ablaufen kann.

am 23.02.2010

und 15.06.2010

Zeit: 9.30 Uhr - 11.00 Uhr

Referentin: Elke Kohlberger

Dauer: 1 Vormittag 1,5 Stunden

Kurs-Ort: DRK-Zentrum
Josefstraße 5, Schwäbisch Gmünd

Kleine Kids ganz groß am Tisch

Für alle Eltern mit Kindern im Alter von 1 - 3 Jahren gibt die beKi-Fachfrau Informationen über gesunde Ernährung. Außerdem Tipps und Anregungen, damit das gemeinsame Essen am Tisch eine Bereicherung wird.

am 21.04.2010

und 06.10.2010

Zeit: 9.30 Uhr - 11.00 Uhr

Referentin: Elke Kohlberger

Dauer: 1 Vormittag 1,5 Stunden

Kurs-Ort: DRK-Zentrum
Josefstraße 5, Schwäbisch Gmünd

Elternttraining Triple P für Eltern mit Kindern von 2 – 10 Jahren mit altersentsprechenden Konflikten und Aufgaben und Familien in besonderen Lebenssituationen

Das Elternttraining Triple P - ist präventiv ausgerichtet und soll vor allem positive liebevolle Beziehung zwischen Eltern und Kindern fördern und Eltern helfen, effektive Strategien zu entwickeln, um mit vielen verschiedenen kindlichen Verhaltensmustern besser umgehen zu können. Positive Erziehungsstrategien sind für alle Eltern wichtig, insbesondere für Eltern die Schwierigkeiten mit quengelnden, ungehorsamen, aufsässigen oder aggressiven Kindern haben.

ab 14.04.2010

Zeit: 09.00 - 11.30 Uhr

Referentin: Gisela Massoth-Glund

Dipl. Sozialpädagogin

Paar- und Familientherapeutin

Dauer: 4 Veranstaltungen

Gebühr: Kurskosten auf Anfrage; im Einzel-Fall Kostenübernahme möglich

Kurs-Ort: DRK-Zentrum
Josefstraße 5, Schwäbisch Gmünd

Das Elternttraining beinhaltet:

4 Veranstaltungen, 4 Telefonkontakte in Beratungsform und 1 Triple P Arbeitsbuch.

Elternteraining Triple P für Eltern von Teenagern mit altersentsprechenden Konflikten und Aufgaben und Familien in besonderen Lebenssituationen

Für viele Eltern ist die Zeit, in der ihre Kinder Teenager werden eine Herausforderung. Die Gefühle der Teenager wechseln oft von einem Moment zum anderen, Eltern reagieren oft hilflos und stellen sich viele Fragen: Was ist normal? Was ist erlaubt? Wie kann ich Vertrauen aufbauen? Wie kann ich Autorität und Gelassenheit vermitteln? In der Auseinandersetzung mit Jugendlichen geht es meistens um die Gratwanderung zwischen Selbstverantwortung und der Beachtung von Grenzen. Erziehen mit Liebe, Lob und klaren Regeln: gilt das auch für Jugendliche?

ab 13.10.2010

Zeit: 09.00 -11.30 Uhr

Referentin: Gisela Massoth-Glund
Dipl. Sozialpädagogin
Paar- und Familientherapeutin

Dauer: 5 Veranstaltungen

Gebühr: Kurskosten auf Anfrage; im Einzel-Fall Kostenübernahme möglich

Kurs-Ort: DRK-Zentrum
Josefstraße 5, Schwäbisch Gmünd

Das Elternteraining beinhaltet:

4 Veranstaltungen, 3 Telefonkontakte in Beratungsform und abschließend noch eine Gruppensitzung und 1 Triple P Arbeitsbuch.

Gesundheit

Ihre Ansprechpartnerin:

Ingrid Ender
Telefon: 07171 / 3506-29
i.ender@drk-gd.de

Betreuungsgruppe „Leuchtturm“

Diese Betreuungsgruppe richtet sich an Menschen mit einer dementiellen Erkrankung und ihre Angehörigen. Sie hat das Ziel, Betroffene bei ihrer Krankheit zu begleiten und Angehörige gesundheitlich zu entlasten. Menschen mit dementiellen Beeinträchtigungen und qualifizierte ehrenamtliche Helfer treffen sich regelmäßig, unter Anleitung einer Fachkraft, zu gemeinsamen Aktivitäten. Begonnen wird der Nachmittag mit einer Plauderstunde bei einer leckeren Stärkung. Die weitere Gestaltung beinhaltet geistig und körperlich anregende Aktivitäten wie z.B. Gymnastik, Spiel, Gedächtnistraining und Gesang.

Die Gestaltung der Nachmittage wird im monatlichen Veranstaltungskalender an der Litfasssäule im DRK veröffentlicht.

Der an Demenz erkrankte Mensch soll in seiner Selbständigkeit und Selbstbestimmung, seiner Daseinsfreude, seinem Selbstwert- und Identitätsgefühl gestärkt werden, um ein würdevolles Leben trotz schwerster Beeinträchtigung zu führen. Der Angehörige soll, durch Schaffung von Freiräumen, seelisch und körperlich entlastet und in seiner Aufgabe gestärkt werden.

Zeit: jeden **Freitag** 14.00-17.00 Uhr
Gebühr 15,00 Euro
(eine Abrechnung mit der Pflegekasse ist möglich)
Kurs-Ort: DRK-Zentrum
Josefstraße 5, Schwäbisch Gmünd
Thekla Dürr Saal

Zeit: jeden **Dienstag** 09.00-14.00 Uhr
Gebühr: 30,00 Euro
(eine Abrechnung mit der Pflegekasse ist möglich)
Kurs-Ort: DRK-Zentrum
Josefstraße 5, Schwäbisch Gmünd
Thekla Dürr Saal

Zeit: jeden **Donnerstag** 14 -17.00 Uhr
(Erlebnisgruppe Musik und Bewegung)
Gebühr: 15 Euro/Betreuungsnachmittag
(eine Abrechnung mit der Pflegekasse ist möglich)
Kurs-Ort: DRK-Zentrum
Josefstraße 5, Schwäbisch Gmünd
Thekla Dürr Saal

Bei Inanspruchnahme eines Fahrdienstes erhöht sich der Betrag um jeweils 5,00 Euro.

„Begleitung von Menschen mit Demenz“

Qualifizierung ehrenamtlicher Helfer

Die Qualifizierung „Begleitung von Menschen mit Demenz“ richtet sich an engagierte Bürger und Bürgerinnen, die sich ehrenamtlich um Menschen mit Demenz kümmern wollen. Ein anschließender Einsatz in der Häuslichkeit bzw. innerhalb einer Betreuungsgruppe ist geplant. Damit soll ein wichtiger Beitrag zur Verbesserung der Lebensqualität von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen geleistet werden.

Folgende Inhalte werden vermittelt: Unser Bild vom alten Menschen - Krankheitsbild Demenz - Kommunikation und Umgang mit dementiell Erkrankten - Methoden der Betreuung und Beschäftigung - Situation und Belastung Angehöriger - pflegerische Grundlagen - rechtliche Grundlagen

Kurstermine 2010 auf Anfrage

Referentinnen: Anna Ring, Dipl. Sozialpädagogin
Sonja Duschek, Leiterin
Sozialarbeit
Martina Funk, Pflegefachkraft

Dauer: 6 Nachmittage
Zeit: jeweils von 13.00 - 19.00 Uhr
Gebühr: kostenfrei
Kurs-Ort: DRK Zentrum
Josefstraße 5, Schwäbisch Gmünd

„Kompetenz bei Demenz“ – Kursreihe für Angehörige von dementiell erkrankten Menschen

Diese Kursreihe richtet sich an interessierte Angehörige, die einen Menschen mit Demenz pflegen, betreuen und begleiten. Praktisches Wissen bringt Entlastung durch die Entwicklung neuer Handlungs- und Bewältigungskompetenz und leistet einen wichtigen Beitrag zur Verbesserung der Lebensqualität für Angehörige und Betroffene.

Folgende Themen werden behandelt: Betreuung und Pflege in der Familie und ihre Auswirkungen - Krankheitsbild Demenz - hilfreiche Umgangsweisen und Maßnahmen bei der Betreuung und Pflege eines Menschen mit Demenz - individuelle Entlastungsmöglichkeiten - finanzielle Hilfen (z.B. Leistungen der Pflegeversicherung) - rechtliche Rahmenbedingungen (z.B. Vorsorgevollmachten, Patientenverfügung) - Überblick über regionale Unterstützungsangebote

Grundkurs: Termine 2010 auf Anfrage

Zeit: 17.00 - 20.00 Uhr
Referentin: Anna Ring, Dipl. Sozialpädagogin
Dauer: 6 Abende
Gebühr: auf Anfrage
Kurs-Ort: DRK-Zentrum
Josefstraße 5, Schwäbisch Gmünd

Aufbaukurs: Termine 2010 auf Anfrage

Zeit: 17.00 - 20.00 Uhr
Referentin: Anna Ring, Dipl. Sozialpädagogin
Dauer: 3 Abende
Gebühr: auf Anfrage
Kurs-Ort: DRK-Zentrum
Josefstraße 5, Schwäbisch Gmünd

Gewünschte Inhalte der Teilnehmer des Grundkurses werden im Aufbaukurs intensiviert.

Qi Gong – Heilende Bewegung

Qigong hat seinen Ursprung in China. Ziel von Qigong ist es, die Lebensenergie des Einzelnen zu stärken, ihn körperlich, geistig und seelisch flexibler zu machen. Mit Hilfe von langsamen Körperbewegungen, die im Stehen, Sitzen oder Gehen ausgeführt werden, soll die Energie im Körper bewegt werden. Spezielle Atemübungen unterstützen die körperlichen Bewegungen, so dass Energieblockaden gelöst werden und eine Harmonisierung von Körper, Geist und Seele erreicht wird. Das Üben von Qigong soll nach Überzeugung der Chinesen die Lebensenergie stärken, das Leben verlängern und zu einer gesunden geistigen Verfassung führen. Zunehmend wird Qigong auch in den westlichen Ländern eingesetzt, um Krankheitsverläufe positiv zu beeinflussen, etwa bei Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Rheuma, Tinnitus oder Asthma.

Kurs 1: ab 14.01.2010

Kurs 2: ab 16.09.2010

Zeit: 17.30 - 18.30 Uhr
Referentin: Ingrid Müller
Qigong- und Yogalehrerin
Dauer: 10 Treffen
Gebühr: 42,- € pro Teilnehmer
Ort: DRK- Zentrum
Josefstraße 5, Schwäbisch Gmünd

Gesund und fit durch Yoga

Hatha Yoga ist eine Übungsmethode, die dem Menschen hilft durch gezielte Körperübungen, die im Stehen, Sitzen oder Liegen durchgeführt werden, aktiv am Leben teilzuhaben. Spezielle Atemtechniken unterstützen diese Körperübungen, dadurch wird die Lebensfreude noch mehr gesteigert. Außerdem wirken die Übungen positiv auf den ganzen Stoffwechsel, so

das auch körperliche Beschwerden wie z.B. Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Verdauungsbeschwerden usw. gelindert werden können oder sogar ganz verschwinden. Mit Hilfe von Entspannungsübungen und durch Meditation können außerdem noch Stress und Depressionen abgebaut werden.

2 Kurse : ab 14.01.2010

2 Kurse : ab 16.09.2010

Zeit: 1. Termin von 18.30 - 19.30 Uhr
2. Termin von 19.45 - 20.45 Uhr
Referentin: Ingrid Müller
Qigong- und Yogalehrerin
Dauer: 10 Treffen
Gebühr: 42,--
Ort: DRK- Zentrum
Josefstraße 5, Schwäbisch Gmünd

Entspannung durch autogenes Training in Verbindung mit Fantasiereisen und tibetischen Klangschalen

Entspannung bedeutet Stressabbau. Durch eine Befreiung von Dauerspannung und Überdruck erfolgt eine Entlastung des gesamten Organismus. Autogenes Training ist eine sehr wirksame Methode, sich mit Hilfe bestimmter Gedanken und Vorstellungen körperlich zu entspannen. Die Fantasiereisen führen in einen tiefen Entspannungszustand. Die Ausschaltung des Tages- oder Wachbewusstseins verhilft zu einem Gefühl der Stille. Die körperliche und seelische Entspannung führt zu einem tiefen, außerordentlich wohltuenden Erholungszustand und damit zu möglicher Regenerierung. Klangschalen können heiter, nachdenklich, träumerisch stimmen, sie können uns aufbauen, Kraft geben, körperliche Beschwerden lindern, Verspannungen auflösen. Sie bringen Körper, Geist und Seele in Einklang.

Dieser Kurs dient dazu, dass sich die Teilnehmer an einem Abend in der Woche absolut entspannen und damit den Alltag hinter sich lassen.

1. Kurs: ab 20.01.2010

2. Kurs: ab 06.10.2010

Zeit: 18.00 - 19.00 Uhr

Referentin: Gisela Voelkner

Leiterin für Autogenes Training

Dauer: 8 Treffen

Gebühr: 56,- €

Kurs-Ort: DRK-Zentrum

Josefstraße 5, Schwäbisch Gmünd

**Stressabbau und größere
Belastungsfähigkeit durch gezielte
Entspannung**

Stress bedeutet für jeden etwas anderes: Belastungen im Privatleben und am Arbeitsplatz, das tägliche Einerlei oder Monotonie - das alles kann Stress sein. Jeder reagiert darauf auch anders: ängstlich oder traurig, hilflos, ärgerlich oder hektisch- vielfach auch mit vermehrtem körperlichen Unwohlsein. Häufig ist es so, dass Betroffene, die unter Stress stehen die Übersicht über die Belastungen verlieren. Daher ist oft der erste Schritt zur Stressbewältigung ein Innehalten, um wieder den Überblick zu gewinnen. Entspannungsübungen sind sehr gut geeignet um Stress abzubauen, in eine tiefe Ruhe und Entspannung zu gelangen und gleichzeitig „frische“ Energie zu tanken. Zu den Kursinhalten gehören: Atemübungen, Körperwahrnehmung, progressive Muskelentspannung und Tiefenentspannung des gesamten Körpers.

Termin: ab 01.02.2010

Zeit: 20.00 - 21.30 Uhr

Referentin: Susanne Rapp

Entspannungstherapeutin

Dauer: 8 Treffen - 14-tägig

Gebühr: 72,-€

Ort: DRK- Zentrum

Josefstraße 5, Schwäbisch Gmünd

**Progressive Muskelentspannung nach
Jacobsen**

Entspannungsmethoden gibt es mittlerweile in zahlreichen Varianten. Nach wie vor ist die progressive Muskelentspannung nach Jacobsen jedoch die am häufigsten angewandte Methode. Sie ist für alle Personengruppen besonders wirksam und einfach zu lernen. Die Teilnehmer lernen eine deutlich wahrzunehmende Entspannung der gesamten Muskeln zu erreichen.

Termin ab: 12.02.2010

Zeit: 16.00 - 17.00 Uhr

Referent: Reha-Zentrum Eisele

Dauer: 10 Treffen

Gebühr: 119,-

(wird meist von der Krankenkasse übernommen.

Bitte mit der Kasse direkt klären)

Ort: DRK- Zentrum

Josefstraße 5, Schwäbisch Gmünd

Handy – Fluch oder Segen?

In der heutigen Zeit, mit ihrer sich immer schneller entwickelnden Technik, ist es vor allem für Senioren nicht immer leicht, sich auf dem Laufenden zu halten. Eins der „Wundergeräte“ ist das Handy. Für viele Menschen ist es gar nicht mehr wegzudenken. Für andere stellt seine Technik eine große Herausforderung dar.

1. Kurs: 20.02.2010,

2. Kurs: 22.05.2010

3. Kurs: 20.11.2010

Zeit: jeweils von 09.00 - 10.30 Uhr

Referent: N.N.

Dauer: 3 Treffen

Gebühr: 5,- Euro

Ort: DRK- Zentrum

Josefstraße 5, Schwäbisch Gmünd

Fasten für Gesunde

FASTEN IST NICHT HUNGERN! Fasten ist der freiwillige Verzicht auf feste Nahrung für eine begrenzte Zeit. Wer das Erlebnis Fasten wagen möchte, dem fällt das in einer Gruppe von Gleichgesinnten leichter. Fasten eignet sich ideal als Unterbrechung eingefahrener Ernährungsgewohnheiten. Unser Körper kann sich reinigen und erholen.

Fasten bietet die Chance, sich auf sich selbst und die eigene Ernährungs- und Lebensweise zu besinnen.

FASTEN IST EIN GEWINN FÜR KÖRPER UND SEELE!

In unserem Fastenkurs bereitet der Fastenleiter die Teilnehmer auf die einzelnen Fastenschritte vor und steht mit Rat und Tat zur Seite. Aufkommende Fragen werden geklärt und Erfahrungen ausgetauscht, Vorbereitung auf die Entlastungstage, Begleitung während des fünftägigen Fastens, Begleitung der ersten Aufbau- und Tipps zur Ernährungsumstellung. Begleitendes Bewegungs- und Entspannungsprogramm während der Fastenzeit

Ab 25.02.2010

Zeit: 19.00-21.00 Uhr

Referent: Wilfried Krestel,
Fastenleiter und UGB-
Gesundheitstrainer

Dauer: 8 Treffen à 2 Stunden

Gebühr: 85.- €

Ort: DRK- Zentrum
Josefstraße 5, Schwäbisch Gmünd

Lachen ist die beste Medizin

Schnupperseminar Lach - Yoga

Lachen ist wesentlich mehr als nur „lustig“ sein. Wer viel lacht, ist glücklicher, erfolgreicher und gesünder. Denn intensives Lachen schaltet im Gehirn Glückssignale an, es macht stark in Krisenzeiten, hat positive Auswirkungen auf die Selbstheilungskräfte des Körpers wie auf das Immunsystem und verbessert das zwischenmenschliche Klima. Aber wie schafft man es, sich glücklich, erfolgreich und gesund zu lachen - vor allem, wenn man glaubt, nichts zu lachen zu haben? Das Lach Yoga ist eine ganzheitliche Methode, die mit einfachsten Mitteln natürliche Kräfte mobilisiert.

Körperliche und seelische Gesundheit werden ebenso gefördert wie mentale Energien. Im Schnupperseminar erfahren die Teilnehmer mehr über das Lach Yoga und haben die Gelegenheit, eigene Erfahrungen mit den einfachen praktischen Übungen zu machen. Die Teilnehmer sollten zum Schnupperseminar warme Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

1.Kurs: 06.03.2010

2.Kurs: 06.11.2010

Zeit: 14.00 - 16.30 Uhr

Referent: Wilfried Krestel

Dauer: 2 Treffen à 2,5 Std.

Gebühr: 20,--

Ort: DRK- Zentrum
Josefstraße 5, Schwäbisch Gmünd

Kraft und Energiezentrum Beckenboden

Der Beckenboden ist eine der wichtigsten großen Muskelgruppen des menschlichen Körpers. Ist er intakt, trägt er das Gewicht des Rumpfes und entlastet dadurch Rücken, Beine, Knie und Füße. Der Beckenboden ist mit der Muskulatur des Bauches, des Rückens und der Beine verbunden. Die Muskulatur des Beckenbodens bietet Organen wie Blase und Darm nach unten hin Halt. Durch gezieltes Training der Muskulatur können Rückenbeschwerden, Inkontinenz, Organsenkungen, Menstruationsbeschwerden, Hämorrhoiden wesentlich gemindert und dadurch die Lebensqualität verbessert werden. Das Beckenbodentraining eignet sich auch für Wöchnerinnen, nach Operationen und für Krebserkrankte.

2 Kurse ab 08.03.2010

Weitere Termine im Herbst auf Anfrage

Kurs 1 Zeit: 08.30 - 09.30 Uhr

Kurs 2 Zeit: 09.30 - 10.30 Uhr

Referent: Reha-Zentrum Eisele

Dauer: 10 Treffen

Gebühr: 119,--

(wird meist von der Krankenkasse übernommen.
Bitte mit der Kasse direkt klären)

Ort: DRK- Zentrum
Josefstraße 5, Schwäbisch Gmünd

Interesse siegt: Senioren am Computer

Viele ältere Menschen wollen mit dem „neumodischen“ Kram nichts zu tun haben und dennoch überwiegt bei einem großen Anteil doch das Interesse und die Neugier auf die Medien Computer und Internet, die für sie fremd sind. Der Kurs ist speziell auf Senioren zugeschnitten. Er umfasst folgende Bausteine: 1.) Den Computer verstehen- eine allgemeine Einführung, 2.) Wie erstelle ich Texte, schreibe ich Briefe- Einführung in die Word-Funktion, 3.) Tabellenkalkulation mit Berechnungen in Excel, 4.) Internet und E-Mails- wie versende und empfangen ich Emails, wie kann ich mir Informationen beschaffen. Dieser Baustein enthält auch einiges über Viren und Trojaner und wie man sich davor schützt, 5.) Effektive Speicherung von Daten, Verwaltung von Programmen etc.

2 Kurse ab 20.03.2010

2 Kurse ab 25.09.2010

Zeit: 1. Kurs von 09.00-10.30
2. Kurs von 11.00-12.30 Uhr
Referent: Alexander Kessler
Dauer: 5 Treffen à 90 Minuten
Gebühr: 35,- Euro
Ort: DRK-Zentrum
Josefstr. 5, Schwäbisch Gmünd

Pflege in der Familie – ein

Begleitprogramm für Angehörige

Krankenpflege in der Familie ist ein Thema, das die vielfältigsten Facetten beinhaltet. In diesem Kurs werden Personen, die kranke oder alte Menschen zu Hause pflegen, umfangreiche theoretische und praktische Kenntnisse vermittelt. Die Teilnehmerinnen lernen, durch optimale Versorgung den Gesundheitsprozess ihrer Angehörigen zu fördern. Tipps und Hinweise zu Pflegeerleichterungen sowie das Thema „Selbstpflege“ runden den Inhalt ab. Inhalte des Kurses sind Krankenbeobachtung, Grundpflege, Hygienemaßnahmen, Rückenschonendes Arbeiten, Pflegeverrichtungen, Umgang mit Ausscheidungshilfen, Einsatz von Hilfsmitteln. Zusätzlich werden Informationen über Pflegeversicherung vermittelt. Wesentliche Ziele des Kurses sind: den pflegenden Angehörigen Mut zu machen und Kompetenz zu stärken, Informationen zu geben, Austausch untereinander zu fördern, voneinander zu lernen, Entlastungsmöglichkeiten zu finden und Grenzen zu akzeptieren. Die Treffen selbst sollen eine Entlastung darstellen und zur Erholung der pflegenden Angehörigen beitragen.

1. Kurs: Ab 09.04.2010

2. Kurs: Ab 19.11.2010

Zeit: Freitag von 16.00-19.00 Uhr
Samstag von 09.00-16.00 Uhr
Referentinnen: Claudia Simon
examinierter Krankenschwester,
Kursleiterin Pflege in der Familie
Peggy Hahnewald
DRK Pflegedienstleiterin
Dauer: jeweils Freitag und Samstag
Gebühr: 120,- €
Die Gebühr wird zum Teil von der Krankenkasse übernommen. Bitte direkt mit der Kasse abklären
Ort: DRK-Zentrum
Josefstr. 5, Schwäbisch Gmünd

Einfach besser leben durch Ermutigung

Besser leben kann man lernen und Ermutigung kann man trainieren! Durch unser Denken bestimmen wir oft mehr als wir glauben die Richtung in unserem Leben. Jeder Mensch hat zu jeder Zeit die Chance zu positiver Lebensgestaltung mit mehr Selbstbewusstsein. Gute Lebensführung kann man lernen. Die Heilkraft der positiven Einstellung und der Freude ist längst nachgewiesen. Sie stärkt das Immunsystem und beeinflusst somit unsere Gesundheit. Dadurch verbessert sich das Selbstwertgefühl, Selbstvertrauen und die Sicherheit und Zufriedenheit in der Familie, bei der Arbeit und in der Gemeinschaft. Das Ermutigungstraining schult den ehrlichen aber liebevollen Blick auf die eigene Person; lernt Schwächen zu sehen aber vor allen Dingen die vielen Stärken und Liebenswürdigkeiten zu erkennen. Der neu gewonnene Mut gibt Kraft zu Veränderung belastender Situationen und die Gelassenheit Unzulänglichkeiten anzunehmen. Die Umsetzung der Übungen fällt zu Beginn in einer ermutigenden Gruppe leichter. Die Seminarinhalte umfassen einen Wechsel an Informationen, Entspannungselementen, Gesprächsrunden und praktischen Übungen. Für einen Einblick in die Kursreihe findet jeweils ein Einführungsvortrag statt.

1. Kurs: ab 21.04.2010

2. Kurs: ab 29.09.2010

Zeit: 19.00 - 21.00 Uhr

Referentin: Brigitte Wenzel, Encouraging-Trainerin, Dipl. Individual-Psychologische Beraterin ASI

Dauer: 6 Abende

Gebühr: 75,00 € pro Person

Ort: DRK-Zentrum
Josefstraße 5, Schwäbisch Gmünd

Schatzsuche statt Fehlerfahndung!

Im Kurs „Salute“!

Sie spüren, dass die Einnahme von Medikamenten, das Einhalten von Diäten oder Entspannungstechniken Ihr gesundheitliches Befinden allein nicht wirklich verbessern? Der Alltag mit seinen Belastungen und Sorgen raubt Ihnen immer mehr Ihre Lebenskraft und Lebensfreude? Sie haben schwere Zeiten hinter sich und suchen neue Kraft? Vieles von dem, was die eigene Lebensfreude und Gesundheit steigern kann, ist in einem selbst vorhanden und wartet darauf entdeckt zu werden.

Sie werden in diesem Kurs auf Ihrer Schatzsuche entdecken, wie Sie sich selbst Gutes tun und für sich selbst gut sorgen können. Sie werden entdecken wie Sie gute Beziehungen zu anderen Menschen pflegen können. Sie werden entdecken wie Sie sich selbst Ermutigen und aufbauen können und Sie werden entdecken wie Sie Ihrem Leben einen neuen Sinn und neue Ziele geben können!

Termin: ab 12.10.2010

Zeit: 19.00-21.00 Uhr

Referent: Wilfried Krestel,
Salute-Trainer, UGB-
Gesundheitstrainer, Fastenleiter

Dauer: 10 Treffen à 2 Stunden

Gebühr: 85.- €

Ort: DRK- Zentrum
Josefstraße 5, Schwäbisch Gmünd

Vortragsreihe

Ihre Ansprechpartnerin:
Ingrid Ender
Telefon: 07171 / 3506-29
i.ender@drk-gd.de

Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung

Grundlagen von Patientenverfügungen und anderen Vorsorgemöglichkeiten. Was ist bei der Erstellung einer „Patientenverfügung“ oder einer „Partnerverfügung“ zu beachten?

Der Vortrag zeigt Wege auf, bereits in gesunden Tagen den Sterbevergang wunschgemäß und würdevoll durch Weisungen an das Pflegepersonal, Ärzte und Verwandte zu gestalten. Er möchte auf verständliche Art und Weise Aufklärungsarbeit im Bereich der Patienten- und Partnerverfügung leisten. Daneben sollen den Zuhörerinnen und Zuhörern weitere sinnvolle Vorsorgemöglichkeiten, wie die Vorsorgevollmacht und die Betreuungsverfügung erläutert werden.

1. Termin: 21.01.2010

2. Termin: 23.09.2010

Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr
Referentin: Rechtsanwältin
Irene Meixner
Dauer: 1 x Donnerstag
Gebühr: kostenfrei
Ort: DRK-Zentrum
Josefstraße 5, Schwäbisch Gmünd

Gifte in Haus und Garten

Wussten Sie, dass der wunderschön blühende Eisenhut, neben dem weißen Germer, eine der giftigsten Pflanzen Mitteleuropas ist? Greifen Sie auch zu gängigen Medikamenten der Hausapotheke, ohne deren genaue Wirkstoffe zu kennen? Wissen Sie, welche Auswirkungen ein Spinnenbiss hat? Herr Dr.

Rainer Barth klärt in seinem Vortrag „Gifte in Haus und Garten“ über giftige Zimmer- und Gartenpflanzen auf, die oftmals unerkannt sind. Weitere Informationspunkte seines Referats sind schädliche Substanzen wie Geschirrspül- oder Reinigungsmittel, die im Haushalt Verwendung finden, sowie schädliche Wirkstoffe in Medikamenten. Abgerundet wird der Abend mit Wissenswertem über Gifttiere, die häufig zu Unrecht so bezeichnet werden.

Termin: 23.02.2010

Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr
Referent: Dr. Reinhard Barth.
Dauer: 1 x Dienstag
Gebühr: kostenfrei
Ort: DRK-Zentrum
Josefstraße 5, Schwäbisch Gmünd

Familienstellen – was ist das?

Wie schon der Name „Familienstellen“ bzw. „Familienaufstellung“ sagt, werden bei einer Aufstellung Familienangehörige (Vater, Mutter, Geschwister, ich selbst...) und/oder Familienereignisse (z.B. früher Tod eines Familienangehörigen, Alkoholprobleme, Aggressionsverhalten, Krankheiten, Selbstmorde, Unfälle u.s.w.) durch Personen dargestellt. Aufgrund der Reaktionen von diesen Personen kann man Hinweise bekommen, die Rückschlüsse auf Hintergründe und Ursachen für die o.g. Ereignisse und Probleme erkennen lassen. Tiefer gehende Informationen beim Vortrag.

1. Termin: 19.03.2010

2. Termin: 08.10.2010

Zeit: 19.00 - 21.00 Uhr
Referentin: Ingrid Müller
Dauer: 1 Treffen
Gebühr: kostenfrei
Ort: DRK-Zentrum
Josefstraße 5, Schwäbisch Gmünd

Arthrose – Was sind die Ursachen? Was kann man tun?

Der Begriff Arthrose beschreibt einen Gelenkverschleiß, der das altersübliche Maß übersteigt. Die Krankheit ist oft mit belastungsabhängigem Schmerz verbunden. Ursache sind häufig ein Übermaß an Belastung, angeborene oder traumatisch bedingte Umstände (z.B. Fehlstellungen der Gelenke oder vorausgegangene Unfälle) oder Folgen einer anderen Erkrankung, wie zum Beispiel einer Gelenkentzündung. Grundsätzlich können alle Gelenke von dieser Krankheit betroffen werden. Am häufigsten wird sie jedoch bei den stark belasteten Hüft- und Kniegelenken lokalisiert.

Die Behandlung der Arthrose zielt hauptsächlich darauf ab, die Schmerzen zu lindern, eine evtl. Entzündung zu dämpfen, die Beweglichkeit zu erhalten, Behinderungen zu minimieren und die Lebensqualität zu verbessern.

Doch: Kann man einer Arthrose vorbeugen? Beeinflusst ausreichende Bewegung tatsächlich den Krankheitsverlauf? Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es? Ab wann ist ein operativer Eingriff unumgänglich?

Termin: 15.04.2010

Zeit: 19.30- 21.00 Uhr
Referenten: Dr. med. Jürgen Wacker
Dr. med. Stefan Vogt
Dauer: 1 x Donnerstag
Gebühr: kostenfrei
Ort: DRK-Zentrum
Josefstraße 5, Schwäbisch Gmünd

Ermutigung verleiht Flügel!

Immer öfter hören wir, wie wichtig Ermutigung ist, Aber wie sieht es aus mit der Ermutigung? Wenn uns jemand anschaut, berührt, ein Wort der Anerkennung sagt, uns sein lässt, wie wir sind oder uns anlächelt und wir fühlen uns dadurch besser, dann war das bereits eine Ermutigung. Ermutigung stärkt das Gefühl von Selbstachtung, stärkt den Glauben an die eigenen

Fähigkeit, bewirkt eine positive Änderung in der inneren Haltung und führt zu dem Schluss: „Ich bin okay - ich kann!“

“ Werden wir ermutigt? Und wenn ja, wodurch? Ermutigen wir andere? Ist Lob immer ermutigend? Können wir uns selbst ermutigen? Der Vortrag beantwortet solche Fragen. Sie erfahren während des Abends mehr über die Ziele der Ermutigung und darüber, was ermutigend wirkt. Über den Verlauf des Ermutigungskreislaufs, über Ermutigung und Gesundheit, Ermutigung in der Gesellschaft und die positive Wirkung der Ermutigung in der Erziehung.

Der Vortrag gibt einen Einblick in die Seminarreihe: "Einfach besser Leben durch Ermutigung"

1. Termin: 14.04.2010

2. Termin: 15.09.2010

Zeit: 19.00 - 21.00 Uhr
Referentin: Brigitte Wenzel,
Ermutigungstrainerin (versch.
Fachbereiche ADI)
Dauer: 1 Treffen
Gebühr: kostenfrei
Ort: DRK- Zentrum
Josefstraße 5, Schwäbisch Gmünd

Erbrecht - Wie vererbe ich mein Vermögen richtig? Grundlagen der Erbfolge

Das Erbrecht ist ein Grundrecht, das Verfügungen über das Eigentum oder andere veräußerbare Rechte regelt. Für viele ist es ein Tabuthema, da es unweigerlich mit dem Ableben verbunden ist.

Trotzdem sollte sich jeder Gedanken darüber machen, wem er sein Vermögen hinterlassen möchte. Trifft der Erblasser nämlich keine Regelung für den Fall seines Ablebens, so tritt automatisch die gesetzliche Erbfolge ein. Diese führt häufig zu Ergebnissen, die vom Erblasser so nicht gewünscht oder vorgesehen waren.

Mittels einer letztwilligen Verfügung kann der Erblasser seine Wünsche regeln.

Der Vortrag befasst sich unter anderem mit folgenden Fragen:

Was ist der Unterschied zwischen gesetzlicher und gewillkürter Erbfolge? Ist es sinnvoll ein Testament zu erstellen? Was sind die wesentlichen Inhalte eines Testaments? Muss ich bestimmte Formvorschriften beachten? Was ist der Unterschied zwischen Erbteil, Pflichtteil und Vermächtnis? Wie verhält es sich mit der Erbschaftssteuer?

1. Termin: 22.04.2010

2. Termin: 28.10.2010

Zeit: 19.30- 21.00 Uhr

Referent: Rechtsanwalt und Notar
Dr. Eberhard Kienzle

Dauer: 1 x Donnerstag

Gebühr: kostenfrei

Ort: DRK-Zentrum
Josefstraße 5, Schwäbisch Gmünd

Cholesterin – eine Zeitbombe!?

Das Cholesterin des Blutes kommt aus der Nahrung und aus der Leber. Cholesterin bestimmt man meist nicht um eine bestimmte Erkrankung nachzuweisen, sondern um herauszufinden, wie groß das Risiko für Gefäßerkrankungen ist und ob eine Einnahme von Cholesterin senkenden Medikamenten notwendig oder sinnvoll ist. Insbesondere für das Risiko von Erkrankungen der Herzkranzgefäße aber auch für den Schlaganfall, Nierenschädigung und Durchblutungsstörungen der Gliedmaßen hat der Cholesterinwert Bedeutung. Ursache eines erhöhten Cholesterins sind meist erbliche Veranlagung, Lebensgewohnheiten sowie andere Erkrankungen.

Inhalte des Vortrags sind u.a.: Was ist das „gute“ bzw. „schlechte“ Cholesterin? Cholesterin als Risikofaktor. Häufige Ursachen einer Cholesterinerhöhung. Erhöhung als Folge anderer Krankheiten der Lebensgewohnheiten oder wegen Medikamenteneinnahme. Was kann man selbst tun?

Termin: 22.06.2010

Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr

Referent: Dr. Reinhard Barth

Dauer: 1 x Dienstag

Gebühr: kostenfrei

Ort: DRK-Zentrum
Josefstraße 5, Schwäbisch Gmünd

Volkskrankheit Bluthochdruck

Im Alter zwischen 25 und 74 Jahren haben weniger als 40 Prozent der Männer und 60 Prozent der Frauen Blutdruckwerte im normalen Bereich.

Ab dem 50. Lebensjahr hat fast jeder Zweite in der Bevölkerung zu hohe Blutdruckwerte. Bluthochdruck ist ein wichtiger Risikofaktor für Gefäßerkrankungen, Nieren- und Herzschwäche. Da Bluthochdruck lange Zeit keine Beschwerden verursacht, wird die Erkrankung meist erst spät entdeckt. Knapp die Hälfte aller Todesfälle in Deutschland sind die Folge eines Bluthochdrucks - das sind mehr als 400.000 Todesfälle jährlich.

Ein Blutdruck, der bei wiederholten Messungen eindeutig bei 140/90 mmHg oder höher liegt, ist behandlungsbedürftig - auch bei älteren Menschen. Es ist ein weit verbreiteter Irrglaube, dass der Blutdruck im Alter höher sein darf, ohne Schäden anzurichten.

Die Entscheidung, ob der Blutdruck behandlungsbedürftig ist oder nicht, hängt also nicht nur von der Druckhöhe ab, sondern vom Gesamtrisiko für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall. Eine entscheidende Rolle spielen weitere Krankheiten. Jede Senkung des Blutdrucks auf normale Werte bringt einen Gewinn an Lebensqualität und Lebensjahren.

Termin: 23.11.2010

Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr

Referent: Dr. Reinhard Barth.

Dauer: 1 x Dienstag

Gebühr: kostenfrei

Ort: DRK-Zentrum
Josefstraße 5, Schwäbisch Gmünd

Selbsthilfegruppen

DRK Kontaktgruppe nach Krebs

In dieser Kontaktgruppe treffen sich Frauen, die an Krebs erkrankt sind zum persönlichen Gespräch und zum Erfahrungsaustausch in lockerer Atmosphäre. Zudem werden gemeinsame Ausflüge unternommen. Auch die Teilnahme an Vorträgen und Seminaren zur Krankheitsbewältigung steht auf dem Programm. Die Gruppe berät Betroffene auch telefonisch und vermittelt kostenloses Informationsmaterial

Treffpunkt: jeder zweite Donnerstag im Monat
Ort: DRK-Zentrum
Josefstraße 5, Schwäbisch Gmünd
Ansprechpartnerin:
Margarete Schäffler
Tel.: 07171 / 729 97

CFS-Ostalb Selbsthilfegruppe

Chronisches Erschöpfungssyndrom

Hinter dem Krankheitsbild verbirgt sich ein umfassender Symptomenkomplex, der für Erkrankte und Behandelnde eine große Herausforderung darstellt. Die Leistungen von CFS-Erkrankten lassen nach bis hin zur völligen Unfähigkeit, sich selbst zu versorgen, geschweige denn im Berufsleben zu bestehen.

Die Behandlung von CFS ist schwierig, langwierig und richtet sich nach den Symptomen des Patienten. Für Betroffene ist es wichtig, sich an den Möglichkeiten zu orientieren, ohne die Hoffnung auf Genesung zu verlieren. Um mehr über die Chancen für eine bessere Lebensqualität zu erfahren und um sich gegenseitig im Umgang mit der Krankheit zu unterstützen, wurde die Selbsthilfegruppe gegründet.

Die Initiatorin lebt seit vielen Jahren mit der Krankheit und kennt die Sorgen und Nöte von Betroffenen aus eigenem Erleben.

Treffpunkt: regelmäßig - Termine bitte
bei Frau Feuerle-Damstra erfragen

Ort: DRK-Begegnungsstätte
Adlerstraße 32a, 73540 Heubach
Ansprechpartnerin:
Eva Feuerle-Damstra
Tel.: 07173/913 207

„Sonntagstreff Heubach

Nachmittag für Menschen in Trauer

Durch den Tod eines nahe stehenden Menschen erfahren wir tiefe Trauer. Trauer ist natürlich. Trauer will durchlebt werden.

Wenn Sie um einen nahe stehenden Menschen trauern, sind Sie herzlich dazu eingeladen, einen Nachmittag mit anderen Betroffenen zu verbringen. Der „Sonntagstreff Heubach“ findet immer am 3. Sonntag des Monats statt. Er beginnt um 14.30 Uhr mit einer Kaffeetafel. Von 15.30 - 17.00 Uhr besteht die Möglichkeit, an einem geleiteten Gesprächskreis teilzunehmen. In dieser Runde werden unterschiedliche Aspekte der Trauerzeit angesprochen und die Teilnehmenden können (müssen nicht!) über ihre eigenen Sorgen und Nöte miteinander sprechen. Auf diesem Wege werden Erfahrungen und Hilfestellungen von Betroffenen an andere Betroffene weitergegeben.

Treffpunkt: jeder 3. Sonntag im Monat
Ort: DRK-Begegnungsstätte
Adlerstraße 32 a, 73540 Heubach
Ansprechpartnerin:
Eva Feuerle-Damstra
Tel.: 07173 / 913 207

„Lichtblick am Abend“ Gesprächskreis für Trauernde

Der Verlust eines nahe stehenden Menschen ist ein einschneidendes Ereignis, welches das ganze Dasein beeinflusst. Alles ist anders. Für Hinterbliebene scheint das Leben still zu stehen.

Wenn Trauernde nach angemessener Zeit noch nicht zurückgefunden haben in die Welt unserer

Gesellschaft reagiert ihre Umwelt oft mit Unverständnis. Trauernde bleiben allein mit ihrem Schmerz.

Der Gesprächskreis „Lichtblick am Abend“ bietet Betroffenen einen geschützten Rahmen, der es ihnen erlaubt, das auszudrücken, was im Alltag schwer fällt. Der Austausch von Trauernden untereinander wird allgemein als sehr wohltuend und hilfreich empfunden. Der Gesprächstermin kann ohne vorherige Anmeldung wahrgenommen. Jeder ist herzlich eingeladen.

Treffpunkt: einmal monatlich montags,
nach dem 3. Sonntag im Monat
19.00-21.00 Uhr

Ort: DRK-Begegnungsstätte
Adlerstraße 32 a
73540 Heubach

Ansprechpartnerin:
Eva Feuerle-Damstra
Tel.: 07173 / 913 207

Osteoporose Selbsthilfegruppe

Die Gruppe wurde im Juni 2006 gegründet. Ihr Ziel ist es über die Krankheit selbst, deren Vorbeugung und verschiedene Behandlungsmöglichkeiten zu informieren. Der Austausch mit anderen Betroffenen soll über den Umgang mit der Krankheit sowie über Behandlungserfolge informieren und gleichzeitig aufzeigen, was jeder selbst tun kann um dem Fortschreiten der Krankheit Einhalt zu gebieten.

Jeder ist herzlich eingeladen, sich mit Meinungen, Fragen, Anregungen, Diskussionen in die Gruppe einzubringen.

Treffpunkt: jeder 1. Dienstag im Monat

Ort: DRK-Zentrum
Josefstraße 5
73525 Schwäbisch Gmünd

Ansprechpartner:
Ulrich und Edelgard Bergmann
Tel.: 07171 / 300 34

Erste Hilfe Ausbildungen

Ihr Ansprechpartner:

Erwin Wahl
Telefon: 07171 / 3506-26
i.ender@drk-gd.de

Erste Hilfe Kurs – klassisch

Anlässe für erste Hilfe entstehen meist in unserer alltäglichen Umgebung - zu Hause, am Arbeitsplatz, beim Sport oder in der Freizeit sowie im Straßenverkehr. So sind Erste Hilfe Leistungen wegen der Vielfalt möglicher Verletzungen sehr unterschiedlich. Sie reichen von einfachen Hilfeleistungen bis hin zu Maßnahmen bei lebensbedrohlichen Situationen.

Inhalte des Kurses sind:

Notruf, Notfallmanagement, Störung des Bewusstseins, Herz-Lungen-Wiederbelebung, Lagerung, Wundversorgung, Knochenbrüche, Verbrennungen, Kopfverletzungen, Vergiftungen
Schlaganfall, Schock

Termine auf Anfrage

Zeit: Freitag, 19.00-22.00 Uhr
und
Samstag. 08.00 - 17.00 Uhr

Dauer: 16 Unterrichtseinheiten

Gebühr: 32,- €

Kurs-Ort: DRK-Zentrum
Josefstraße 5, Schwäbisch Gmünd

Erste Hilfe am Kind

Wer selbst Kinder hat oder Kinder betreut, weiß aus Erfahrung, wie schnell aus Temperament und Bewegungsdrang heraus ein kleines Unglück passiert. In diesem Lehrgang zeigen wir Ihnen, wie Sie vermeidbaren Risiken vorbeugen bzw. im Notfall beherzt und kompetent Hilfe leisten können. Zusätzlich erfahren Sie alles Wissenswerte über typische Kinderkrankheiten und Impfungen.

Inhalte: Speziell auf Notfälle und Erkrankungen bei Kindern und Säuglingen ausgerichtetes Erste Hilfe Programm

Termine auf Anfrage

Zeit: 2 bzw. 3 Vormittage
Dauer: 12 Unterrichtseinheiten
Gebühr: 25,- €
(Paare 45,- €)
Kurs-Ort: DRK-Zentrum
Josefstraße 5
Schwäbisch Gmünd

Erste Hilfe Kurs Sport

Sport ist in unserer Gesellschaft ein wesentlicher Faktor der Freizeitaktivitäten. Leider lassen sich Verletzungen nicht immer vermeiden. Man schätzt in Fachkreisen die Zahl der jährlichen Verletzungen auf ca. 2 Millionen. Am häufigsten betroffen sind Knochen, Sehnen, Muskeln und Bänder. In unserem Seminar geht es uns darum, bedrohliche Situationen rechtzeitig zu erkennen. Anhand von Fallbeispielen lernen Sie praktikable medizinische Maßnahmen bei Sportunfällen.

Inhalte: Spezielle Verletzungen und Situationen beim Sport, Störungen der Vitalfunktionen, Verletzungen des Bewegungsapparates, Diagnostik und Akuttherapie von Sportverletzungen.

Termine auf Anfrage

Zeit: Freitag, 19.00-22.00 Uhr
und Samstag, 08.00- 17.00 Uhr
Dauer: 16 Unterrichtseinheiten
Gebühr: 32,- €
Kurs-Ort: DRK-Zentrum
Josefstraße 5, Schwäbisch Gmünd

Lebensrettende Maßnahmen - Service aus einer Hand

Wollen Sie den Führerschein in einer der folgenden Klassen machen: A, A1, B, BE L, M, T? Dann ist der Kurs „Lebensrettende Sofortmaßnahmen“ Pflicht für Sie. Die Ausbildung ist praxisnah ausgerichtet. Anhand von Fallbeispielen lernen Sie die wichtigsten lebensrettenden Sofortmaßnahmen.

Inhalte: Maßnahmen an der Unfallstelle, Notruf, Rettungskette, Störung des Bewusstseins, Atmung, Kreislauf, stabile Seitenlage, Helmabnahme, Wundversorgung.

Unser Service aus einer Hand bietet Ihnen die Möglichkeit am Tag der Ausbildung Ihren für den Führerschein notwendigen Sehtest durchzuführen sowie Passbilder aufnehmen zu lassen.

Termine: jeden Samstag

Zeit: Samstag, 08.00 - 15.30 Uhr
Dauer: 8 Unterrichtseinheiten
Gebühr: 22,- €
Kurs-Ort: DRK-Zentrum
Josefstraße 5, Schwäbisch Gmünd

Erste Hilfe Training

Wie viel Zeit ist seit Ihrer Ausbildung in Erster Hilfe vergangen? Wissen Sie noch alles was Sie damals gelernt haben? Dieses Training dient zur Auffrischung der wichtigsten Kenntnisse, die Sie bei Ihrer Erste Hilfe Grundausbildung gelernt haben.

Inhalte: Auffrischung der im Grundkurs Erste Hilfe vermittelten Kenntnisse. Wiederholung von lebensrettenden Maßnahmen anhand von realitätsnah dargestellten Beispielen. Verhalten in Notsituationen.

Termine auf Anfrage

Zeit: Dienstag, 08.00 - 16.00 Uhr
Dauer: 8 Unterrichtseinheiten
Gebühr: 22,- €
Kurs-Ort: DRK-Zentrum
Josefstraße 5, Schwäbisch Gmünd

Senioren helfen Senioren

Trotz sportlicher Aktivitäten und konsequenter Gesundheitsvorbeugung lassen sich mit zunehmendem Alter gewisse Risikofaktoren im Gesundheitsbereich nicht ausschließen. Wie erkenne ich die Ersten Anzeichen eines Schlaganfalles? Was ist zu tun bei einer Herzattacke?

Unser Erste Hilfe Kurs für Senioren ist speziell auf die Fragen und Bedürfnisse von Senioren zugeschnitten. Anhand von Fallbeispielen lernen Sie praktikable medizinische Maßnahmen bei Notfallsituationen im Alltag

Termine auf Anfrage

Dauer: 2 Nachm. von 14.30 bis 17.30 Uhr
Gebühr 10,- k
Kurs-Ort: DRK-Zentrum
Josefstraße 5, Schwäbisch Gmünd

Frühdefibrillation

Der plötzliche Herztod ist die Todesursache Nummer 1. In Deutschland sterben jährlich mehr als 130.000 Menschen. Die einzig wirksame Hilfe im Notfall ist der Einsatz eines Defibrillationsgerätes unterstützt von den Basismaßnahmen der Wiederbelebung.

Durch die sofortige erweiterte Erste Hilfe sind Laienhelfer mit der Ausbildung im Bereich Frühdefibrillation in der Lage, die Überlebenschancen des Patienten bis zu 80 % zu erhöhen.

Inhalte: Grundlagen des Atem- und Herz-Kreislaufstillstandes, Abhängigkeit des Überlebens vom frühen Einsetzen der Maßnahmen, Wirkung der Defibrillation, Geräteeinweisung, Training mit dem Defibrillationsgerät, Reanimationstraining

Termine auf Anfrage

Dauer: 6 Unterrichtseinheiten à 45 Min.
Gebühr: auf Anfrage

Kurs-Ort: DRK-Zentrum
Josefstraße 5, Schwäbisch Gmünd

Frühdefibrillation –

Auffrischungsseminar

Wissen Sie noch, was Sie vor einem Jahr gelernt haben? Entsprechend den Empfehlungen der Bundesärztekammer und der Bundesarbeitsgemeinschaft Erste Hilfe bieten wir zur Auffrischung der im Kurs Frühdefibrillation erlangten Kenntnisse dieses Auffrischungsseminar an.

Inhalte: Auffrischung der im Kurs erlernten Kenntnisse. Praktische Übungen zur Herz-Lungen-Wiederbelebung und dem Einsatz des Frühdefibrillationsgerätes

Termine auf Anfrage

Dauer: 2 Unterrichtseinheiten
Gebühr: auf Anfrage
Kurs-Ort: DRK-Zentrum
Josefstraße 5, Schwäbisch Gmünd

Erste Hilfe in der Natur

Häufig geschehen Unfälle dort, wo man nicht sofort das notwendige Material zur Hand hat. Der Kurs ist an realen Bedingungen ausgerichtet, die eine Exkursion auf der Schwäbischen Alb oder im Mittelgebirge mit sich bringt. Im Kurs erfahren die Teilnehmer nach dem Motto „no risk - but fun“ wie man sich bei verschiedenen Gefahrensituationen (z.B. Blitzschlag, Wettersturz) verhält. Sollte doch ein Notfall eintreten, wird aufgezeigt, wie man mit Hilfsmitteln aus der Natur oder mit dem, was man bei sich hat Hilfe leisten kann. Das Seminar richtet sich neben allen Naturliebhabern an Lehrer, Vereinsvorstände oder Abteilungsleiter, die Gruppenausfahrten planen und durchführen.

Inhalte: Was ist bei der Tourplanung zu beachten. Fallbeispiele, was in der Natur passieren kann, werden realistisch selbst erarbeitet. Wundversorgung, Behelfstrage Kreislaufkollaps durch

Flüssigkeitsmangel, Blitzschlag, Notruf in der Natur - woraus ist zu achten.

Der Kurs findet mit Übernachtung auf einer Bergwachthütte statt. Bitte denken Sie an festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung und evtl. eine Taschenlampe, Schlafsack sowie persönliche Ausrüstungsgegenstände. Im Preis sind Verpflegung und Übernachtung enthalten. Limonaden und alkoholische Getränke sind separat zu bezahlen.

1. Kurs: 16.07. – 18.07.2010

2. Kurs: 17.09. - 18.09.2010

Zeit: Fr.19.00 - So.12.00 Uhr
Referent: Erwin Wahl
Ralph Altmann
Dauer: Freitag - Sonntag
Gebühr: 98,- €
Kurs-Ort: Bergwachthütte
Kaltes Feld Degenfeld

Erste Hilfe und Notfalltherapie am Hund

Ist der Hund nun der beste Freund des Menschen? Wie auch immer... Hunde sind neugierig, suchen, spielen und reißen manchmal aus. Schnell passiert einmal ein Unfall mit einem Hund oder der Hund wird plötzlich schwer krank. In diesem Fall ist es wichtig, dass Sie einfache Maßnahmen kennen, mit denen Sie den verletzten Hund Erstversorgen können, bzw. für den Transport zum Tierarzt vorbereiten können.

Die Ausbildung findet praxisorientiert, an Hunden unserer Rettungshundestaffel statt. Bitte Block und Stift mitbringen. Die Teilnehmer erhalten im Anschluss an die Ausbildung eine Notfallbroschüre!

Inhalte: Einschätzung des Schweregrads eines Notfalls am Tier, Bissverletzungen - auch: wie verhalte ich mich als Besitzer, wenn mein Hund in eine Beißerei verwickelt ist, Schnittverletzungen, Stauchungen, Verletzungen mit starken Blutungen, Verletzungen am

Ohr, am Auge, Fremdkörper, allergische Reaktionen, Verbrennungen, Vergiftungen, epileptiforme Anfälle). Alles, was zu den genannten Themenbereichen praktisch zu vermitteln ist, wird an den Hunden der Rettungshundestaffel geübt.

Bitte keine eigenen Tiere mitbringen

Termine für 2010 auf Nachfrage

Zeit: 14.00 - 18.00 Uhr
Referent: Dr. med. vet. nN
Dauer: 1 x Samstag
Gebühr: 25,- €
Kurs-Ort: DRK-Zentrum
Josefstraße 5, Schwäbisch Gmünd

Vielen Dank für Ihr Interesse!

Bitte besuchen Sie uns doch auch im Internet.



Unter www.drk-gd.de informieren wir Sie ausführlich über alle unsere Angebote. Dort finden Sie auch Aktuelles über unsere Dienstleistungen und Veranstaltungen.