



Stadt und Landkreis Regensburg

werden seit April 2016 als eine der **Gesundheitsregionen^{plus}** gefördert.

Die Gesundheitsregion^{plus} Regensburg versteht sich als mitgliederbasiertes Netzwerk. Ihre Mitglieder sind Institutionen und Organisationen, die bei der regionalen gesundheitlichen Versorgung, der Prävention und Gesundheitsförderung wesentliche Aufgaben wahrnehmen.



Kontakt

Geschäftsstelle Gesundheitsregion^{plus}
im Gesundheitsamt für Stadt und Landkreis Regensburg

Dr. Simone Eckert
Altmühlstraße 3
93059 Regensburg
Raum 2.006
Telefon 0941 4009-780
E-Mail gesundheitsregionplus@landratsamt-regensburg.de
Web www.gesundheitsregionplus-regensburg.de

Haltestellen des RVV
Nordgaustraße, Isarstraße, Donaustauer Straße

Das Projekt Gesundheitsregion^{plus} wird vom Bayerische Staatsministerium für Gesundheit und Pflege gefördert und vom Bayerischen Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (LGL) wissenschaftlich begleitet und unterstützt.

Herausgeber: Landratsamt Regensburg – Geschäftsstelle der Gesundheitsregion^{plus} Regensburg, Altmühlstraße 3, 93059 Regensburg

Bildquellen: Titelbild – klimkin, Pixabay; Regensburg Panorama – Stadt Regensburg; Betriebliche Gesundheitsförderung – StockPhotoPro, StockAdobe; Zusammenarbeit – Rawpixel, Pixabay; Schattenwurf Familie – Monsterkoi, Pixabay

Gestaltung: Grafikstudio ExploreDesign

Alles anders?! – Rückkehr in einen neuen (Grundschul-)Alltag

Vortragsreihe für Eltern von Grundschulern



In Kooperation mit



PaedNetz Oberpfalz

gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium
für Gesundheit und Pflege



Alles anders?!

Die Pandemie hat Kindern und Eltern in den vergangenen Monaten viel abverlangt. Viel Alltägliches hat sich radikal verändert. Nun gilt es Erlebtes einzuordnen und zu verarbeiten, sowie in eine neue "Normalität" zurückzufinden.

Mit der Elternreihe „Alles anders?!“ möchte die Gesundheitsregion^{plus} Regensburg Eltern von Grundschulkindern dabei unterstützen.

Ziel ist es, die individuellen Kraftquellen zu kennen und diese durch praktische Anregungen zu stärken. So können Eltern zusammen mit ihren Kindern in den Sommerferien auftanken, sich neu orientieren, um im Herbst wieder gestärkt in den Schulalltag starten zu können.

Die Elternveranstaltungen bieten zu den verschiedenen Themen Anregungen und unterstützen mit praktischen Tipps und Hilfestellungen.

Mehr Informationen zu den Inhalten der Veranstaltungen und zu den Referentinnen und Referenten finden Sie unter www.gesundheitsregionplus-regensburg.de

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Dr. Simone Eckert
Geschäftsstellenleitung
Gesundheitsregion^{plus} Regensburg

Stephanie Dobslaw
Gesundheitsamt Regensburg

Termine

Do, 08.07.2021 um 20 Uhr
„Wie geht's dir nach der Coronakrise?“
Christian Randegger
Anmeldeschluss: 05.07.21

15.07.2021 um 20 Uhr
„Wir machen unsere Kinder stark für die Welt“
Carola Hanusch
Anmeldeschluss: 12.07.21

22.07.2021 um 20 Uhr
„Starke Eltern“
Veronika Brandl
Anmeldeschluss: 19.07.21

Die Veranstaltungsreihe findet online statt und ist kostenfrei.

Für die Teilnahme ist nur eine stabile Internetverbindung, sowie ein aktueller Browser (z.B. z.B. Google Chrome oder Microsoft Edge) oder die entsprechende App (Cisco Webex) notwendig; Kamera und Mikrofon werden nicht benötigt. Es werden sämtliche Anforderungen der DSGVO und höchste Sicherheitsbestimmungen erfüllt.

Um besser planen zu können, bitten wir um Anmeldung bis jeweils Montag vor der Veranstaltung per Mail an Gesundheitsregionplus@lra-regensburg.de oder über das [Kontaktformular](#)

Wie geht's dir nach der Coronakrise?

Christian Randegger; Kriseninterventionstrainer, Notfallseelsorger

Schülerinnen/ Schüler und ihre Erziehungsberechtigten sind gefordert, das Erlebte zu verarbeiten und sich neu zu orientieren. Aber wie kann das gelingen? Welche Schritte sind dabei hilfreich? Anhand der 5 Bereiche (Leiblichkeit, soziale Beziehungen, Leistung, Perspektiven, Werte / Ideale) werden einfache Handlungsempfehlungen erarbeitet. Dabei liegt der Fokus auf der Stärkung der Kraftquellen.

Wir machen unsere Kinder stark für die Welt

Carola Hanusch, Dipl. Sozialpädagogin und Systemische Beraterin, Jugendsozialarbeiterin an einer Schule.

Wie können Kinder es schaffen, ihre Fähigkeiten und Ressourcen zu erkennen und genug Vertrauen in diese entwickeln, um den verschiedensten Herausforderungen standhalten zu können? Der Vortrag befasst sich mit den verschiedenen Voraussetzungen der psychischen Widerstandskraft (Resilienz) und gibt Tipps, was Eltern oder andere Wegbegleiter tun können, um Kindern zu helfen, sich gesund und gestärkt für die Welt zu entwickeln.

Starke Eltern

Veronika Brandl, Sozialpädagogin (MA), Systemischer Coach (IHK), Achtsamkeitstrainerin, Entspannungspädagogin

Besonders Eltern haben damit zu kämpfen, Beruf, Familie, Haushalt und Alltag unter einen Hut zu bekommen – nicht nur in der Coronazeit. Welche Methoden gibt es, um im stressigen Berufs- und Familienalltag den Belastungen standzuhalten? Und was heißt eigentlich Resilienz und wie kann ich mir diese Fähigkeit zu eigen machen?

