

Newsletter

März, Nr. 01 / 2023

Sehr geehrte Netzwerkpartnerinnen und -partner, liebe Interessierte der Gesundheitsregion^{plus} Regensburg,

alles neu macht der Frühling. Gänzlich neu ist die Gesundheitsregion^{plus} nicht, aber der Internetauftritt hat ein frisches Update bekommen und wird nach Beseitigung der letzten technischen Fehler mehr barrierefreie Zugriffsmöglichkeiten bieten. Das persönliche Highlight der Geschäftsstelle in diesem Frühling ist aber zweifelsfrei die Fortbildungsveranstaltung „Kleine Gehirne unter Strom“ mit der ein toller Start gelungen ist, das wichtige Thema „Digitalisierung & Aufwachsen“ für die gesamte Schulfamilie aufzugreifen.

Diesen Schwung werden wir für die nächsten Aktionen und Maßnahmen im Rahmen des Jahresschwerpunkts „Einsamkeit“ mitnehmen. Digitale Medien haben dabei einen nicht unerheblichen Einfluss. In den Projektgruppen bzw. Arbeitskreisen wachsen schon die ersten Ideen.

Insgesamt „sprießt“ es in der Gesundheitsregion und der Newsletter zeigt für Jung und Alt vielfältige neue Angebote und Veranstaltungen.

Viel Spaß beim Lesen und Entdecken!

Dr. Simone Eckert

Geschäftsstellenleiterin der Gesundheitsregion^{plus} Regensburg

P.S. Ein kleiner Hinweis in eigener Sache: die Geschäftsstelle der Gesundheitsregion^{plus} ist vom 01. bis 09. Mai im Urlaub und daher nicht erreichbar.

Inhalt:

- 📍 [Aktuelles aus der Geschäftsstelle](#)
- 📍 [Neues in der Gesundheitsregion^{plus} Regensburg](#)
- 📍 [Veranstaltungshinweise / Überregionales](#)

Aktuelles aus der Geschäftsstelle

Fachflyer „Hurra, Schule – gesund aufwachsen“

Der Arbeitskreis „Gesund aufwachsen“ beschäftigt sich seit 2020 interdisziplinär mit verschiedenen Aspekten des Aufwachsens. So konnte eine Sammlung an buchbaren [Angeboten für Gesundheitsförderung und Prävention für](#)

Schulen im Rahmen des Landesprogramms „Gute gesunde Schule“ erstellt werden. Nun hat der Arbeitskreis auch einen Fachflyer entwickelt, der die wesentlichen Grundvoraussetzungen kompakt und leicht verständlich zusammenfasst. Was braucht ein Kind, um gesund aufwachsen zu können? Und wie können Eltern die gesunde Entwicklung des Kindes unterstützen? Die Themen Bindung, Vorsorgeuntersuchungen, Ernährung, Bewegung, Schlaf und Medienkonsum werden mit praktischen Umsetzungstipps vorgestellt. Weiterführende Informationen, Verlinkungen zu Fachgesellschaften finden sich auf der dazugehörigen Internet-Seite, welche einfach mit dem QR-Code angesteuert werden kann.

Der Flyer wird bei den Schuleingangsuntersuchungen an die Eltern ausgegeben. Auch Kinder- und Jugendärzte, sowie interessierte Hausärzte in Stadt und Landkreis Regensburg können Printexemplare bei der Geschäftsstelle der Gesundheitsregion^{plus} erhalten. Selbstverständlich steht der Flyer auch online zur Verfügung: <https://www.gesundheitsregionplus-regensburg.de/handlungsfelder/gesund-aufwachsen/hurra-schule-gesund-aufwachsen/>

Kleine Gehirne unter Strom



Zusammen mit dem Staatlichen Schulamt für Stadt und Landkreis Regensburg konnte der renommierte Speaker Prof. Dr. med. Volker Busch für einen Fachvortrag rund um das Aufwachsen in einer digitalen Welt gewonnen werden. Unter dem Titel „Kleine Gehirne unter Strom“ beleuchtete Prof. Busch, welche Möglichkeiten es zum besseren Umgang mit der riesigen Flut an Reizen gibt. Digitale Technologien setzen auch schon kleine Kinder unter eine permanente Anspannung und können für Stress-Reaktionen sorgen.

Der Resonanz auf die Veranstaltung war überwältigend. Innerhalb kürzester Zeit waren die Plätze für eine Teilnahme in Präsenz ausgebucht. Zum Glück konnte zusätzlich eine online-Teilnahme für alle weiteren Interessenten der Schulfamilie angeboten werden. So konnten insgesamt fast 800 Teilnehmer den unterhaltsamen wie fachlich erstklassigen Vortrag lauschen.

<https://www.gesundheitsregionplus-regensburg.de/aktivitaeten/veranstaltungen-projekte/kleine-gehirne-unter-strom/>

Planungstreffen „Prävention gesundheitlicher Folgen von Einsamkeit im Alter“

Der Arbeitskreis „Gesund älter werden“ greift in diesem Jahr das Schwerpunktthema des Gesundheits- und Pflegeministeriums auf und setzt den Fokus auf das Thema Einsamkeit. Am **17. Mai** findet am 14 Uhr im Landratsamt die Sitzung des Arbeitskreises statt, zu dem auch gerne weitere Interessierte Akteure mit Angeboten für Senior*innen eingeladen sind. Ziel ist es ein buntes, ansprechendes Programm für einen Aktionstag zum Thema auf die Beine zu stellen. Um Anmeldung bei der Geschäftsstelle der Gesundheitsregion^{plus} wird gebeten.

„GESTALT“ im Landkreis

Das Demenzpräventionsprogramm „GESTALT-Get 10“ an dem derzeit gefördert 10 ausgewählte Kommunen teilnehmen wurde im letzten Herbst auf eine erste Landkreis-Kommune ausgeweitet. Ende November startete mit 14 Teilnehmern der Kurs in Schierling. Nach den geplanten 12 Einheiten und 3 Exkursionen zum Kennenlernen weiterer Bewegungsangebote in der näheren Umgebung, neigt sich der Kurs dem Ende entgegen. Aufgrund der großen Resonanz fand am 02. März 2023 ein Austausch zwischen GESTALT-Managerin Claudia Aiwanger, Bürgermeister Christian Kiendl und seiner Stellvertreterin Maria Feigl, dem Vorstand des TV Schierling Richard

Rohrer, Kurs-Leiterin Helga Angerer und der Geschäftsstellenleitung der Gesundheitsregion^{plus} Regensburg Simone Eckert statt. Gemeinsam wurde erfolgreich nach Möglichkeiten gesucht im laufenden Jahr einen weiteren Durchlauf des Programms organisieren und finanzieren zu können. Ganz ohne Zuzahlung wird es allerdings nicht möglich sein GESTALT-Kurse anzubieten. Die Kursgebühren sind aber mit umgerechnet 3€ pro Einheit gering. Die Kurse sollen so für jedermann erschwinglich sein und erfordern keine Mitgliedschaft in einem Sportverein.

<https://www.gesundheitsregionplus-regensburg.de/handlungsfelder/gesund-aelter-werden/#gestalt>

Informationsveranstaltung „GesundPflegen“ in Kooperation mit dem Medizinischen Dienst Bayern

Nach dem guten Start der Veranstaltung im vergangenen Jahr, bietet der medizinische Dienst Bayern (vormals auch als MDK bekannt) zusammen mit der Gesundheitsregion^{plus} wieder eine Informationsveranstaltung rund um die Fragen zur Pflege an. Die Veranstaltung findet am Tag der Pflege, dem **12. Mai ab 11 Uhr online** statt. Für eine Präsenzteilnahme gibt es Plätze im Aktivzentrum. Die Fachstellen des Seniorenamtes und der Pflegestützpunkt stellen mit dem MD Bayern vor, wo man Beratungs-, Hilfs- und Betreuungsangebote findet und wie eine Pflegebegutachtung abläuft.

Das Programm und die Anmeldemöglichkeiten sind auf der Veranstaltungsseite zu finden <https://www.md-bayern.de/aktuelles/veranstaltungen/veranstaltung/gesundpflegen-in-der-gesundheitsregionplus-regensburg> und auch auf der Homepage der Gesundheitsregion^{plus} verlinkt.

Wichtige Ansprechpartner in Stadt und Landkreis finden Sie zudem auch auf der „Pflege“-Seite der Gesundheitsregion^{plus} Regensburg <https://www.gesundheitsregionplus-regensburg.de/handlungsfelder/pflege/>

Neues in der Gesundheitsregion^{plus} Regensburg

o Termine Depressionstrialog 2023

An Depression erkrankte Menschen, Angehörige, Freunde sowie Profis nehmen sich Zeit füreinander, tauschen sich über Erfahrungen und ihre jeweiligen Sichtweisen der Situation aus. Die Termine für 2023 finden jeweils montags, 10.30 bis 12 Uhr statt. Alle Informationen zu den Themen und Referenten, sowie Anmeldemodalitäten entnehmen Sie bitte der Homepage: <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/regionale-angebote/regensburg/news>

o Mobile Retter entwickeln sich weiter

Nach der Erweiterung auf die Landkreise Cham und Neumarkt können inzwischen mehr als 1.400 Mobile Retter ihren ehrenamtlichen Dienst für die Bevölkerung übernehmen. Am 08.02.2023 wurde für die aktiven Mobilien Retter von Hr. Diakon Fleischmann vom Krisen-Interventions-Team eine Schulung zur Primärprävention einer posttraumatischen Belastungsstörung angeboten. Nach dem großen Zuspruch wird die nächste Schulung für den 19.04.2023 vorbereitet, zu der noch wenige Plätze frei sind. Ferner bietet das Team der Mobilien Retter auch weiterhin Präsenzschulungen an, in denen neue Mobilien Retter gewonnen werden können. Bei Interesse einfach das Team anschreiben unter Mobile.Retter@ukr.de

Gerne kommt das Team auch zu einer größeren Gruppe hinzu, um das Projekt vorzustellen. Denn: jeder Retter zählt weil jede Sekunde zählt!

o Weiterer Kurs GESTALT startet

Am Mittwoch, **22.03.2023** startet um 14:00 Uhr in den VHS Räumlichkeiten im Thon Dittmer Palais (Haidplatz 8) in Regensburg ein weiterer GESTALT-Kurs. Die Teilnahme ist kostenlos. Um Anmeldung wird gebeten.

Ansprechpartnerin ist Claudia Aiwanger vom Sportamt der Stadt Regensburg
<https://www.gesundheitsregionplus-regensburg.de/handlungsfelder/gesund-aelter-werden/#gestalt>

o **Pflege-Info-Café im Seniorenbüro Kumpfmühl**

Jeden **zweiten und vierten Freitag im Monat** ab 10 Uhr findet ein unverbindlicher und kostenloser Info-Treff statt.

Bei Kaffee und Keksen werden Fragen rund um die Pflege vom Pflegestützpunkt Regensburg beantwortet. Das Angebot richtet sich an Pflegebedürftige aller Altersstufen, sowie Angehörige und sonstige Interessierte.

Veranstaltungsort ist das Beratungsbüro Selbstbestimmt im Alter in der Kumpfmühler Straße 52. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Weitere [Informationen](#) sind unter Telefon (0941) 507-95437 erhältlich.

o **Fachtag „HALTepunkte“**

Die „Lokale Allianz für Menschen mit Demenz“ in Regensburg lädt alle interessierten Bürgerinnen und Bürger herzlich ein zum Fachtag „HALTepunkte“. Dieser findet statt am **20. April 2023**, von 13 Uhr bis 16.45 Uhr, im Diözesanzentrum Obermünster (DZO), Konferenzraum 3, Obermünsterplatz 7, 93047 Regensburg. Der Eintritt ist frei.

Auf lange Sicht gesehen stellt eine Demenz die Betroffenen, deren Familien und Freunde meist vor große Herausforderungen und Fragen, die lebensnahe und praktikable Antworten verlangen. Hier möchte der Fachtag Antworten und Informationen geben. Am Veranstaltungstag besteht ab 12 Uhr die Möglichkeit, anhand eines Demenzparcours zu erleben, wie sich die Symptome einer Demenz auswirken und anfühlen.

Weitere Informationen zum Fachtag erhalten Sie unter: <https://www.regensburg.de/haltepunkte>

o **Inklusionspreis**

Der Bezirkstag der Oberpfalz schreibt auch im Jahr 2023 den Inklusionspreis des Bezirks Oberpfalz aus. Mit dem Preis sollen Maßnahmen, Projekte und Initiativen in der Oberpfalz gewürdigt werden, welche die Lebenssituation und Teilhabemöglichkeiten der Menschen mit Behinderungen verbessern. Der mit bis zu 9.000€ dotierte Preis richtet sich an alle Organisationen und Einrichtungen, aber auch Firmen mit Sitz in der Oberpfalz sowie Einzelpersonen, die beispielhaft und innovativ Inklusion fördern und leben. Alle Informationen und Unterlagen finden Sie [hier](#).

Veranstaltungshinweise / Überregionales

o **Neue Digitale Pflegebörse für Bayern**

Bayerns Gesundheits- und Pflegeminister Klaus Holetschek hat das Konzept der neuen Digitalen Pflegebörse von Recare Deutschland GmbH vorgestellt. Die Digitale Pflegebörse soll die Suche nach freien, passenden und örtlich günstig gelegenen Pflegeplätzen oder pflegerischen Unterstützungsleistungen ist für Pflegebedürftige, deren Angehörige und Betreuer erheblich vereinfachen. Die digitale Pflegebörse soll Anfang 2024 in Betrieb gehen und auch für Beratungsinstitutionen, wie z.B. Pflegestützpunkte oder Fachstellen für pflegende Angehörige eine wertvolle Unterstützung darstellen.

<https://www.stmgp.bayern.de/presse/holetschek-digitale-boerse-wird-suche-nach-pflegeplaetzen-und-pflegerischen-angeboten/>

o **Vortragsreihe des VdK**

Der VdK Sozialverband bietet eine Online Vortragsreihe an. Die Teilnahme ist bequem von zu Hause aus möglich.

Expertinnen und Experten referieren in den Web-Vorträgen zu verschiedenen Themen wie Pflege, Rente und Schwerbehinderung. Hier finden Sie die Termine für die kostenlosen Vorträge im Jahr 2023 und die Information zur Anmeldung:

<https://www.vdk-bayern-seminare.de/programm/online-vortragsreihe/>

o **Seminare an der OHM Professional School**

Das Berufsfeld im Sozial-, Gesundheits- und Bildungsbereich ist vielfältig und bietet engagierten Fach- und Führungskräften zahlreiche Karrieremöglichkeiten. Die OHM Professional School bietet zahlreiche Seminare für die Weiterbildung an. <https://ohm-professional-school.de/themenfelder/sozialwissenschaften>

o **Mediennutzung im Familienalltag – Hilfe bei der Medienerziehung**

Das ZBFS- Bayerisches Landesjugendamt stellt einen neuen Erklärfilm „DIE MEDIENBRIEFE“ online. Der Film macht auf eine Reihe von fünf MEDIENBRIEFEN aufmerksam. Sowohl der Film als auch alle fünf Medienbriefe sind online zu finden und soll Eltern bei der Medienerziehung unterstützen.

<https://www.baer.bayern.de/entwicklung-von-o-bis-18/medienbriefe/>

o **Neue Beratungsstelle für Menschen mit Heimerfahrung in der Kindheit und Jugend (BMH)**

Das ZBFS- Bayerisches Landesjugendamt hat nun eine neue Beratungsstelle für alle Menschen mit Heimerfahrung in der Kindheit und Jugend (BMH). Diese folgt im Anschluss an die bisherigen Hilfen und erweitert gleichzeitig das Angebot für weitere Zielgruppen.

An das multiprofessionelle Team der Beratungsstelle können sich nun alle Menschen mit Heimerfahrung aus der Kinder- und Jugendhilfe, der Behindertenhilfe, den psychiatrischen Einrichtungen und den ehemaligen Erholungs- und Kurheimen ("Verschickungskinder") wenden. Grundlage der Arbeit ist, dass Erfahrungen aus der Kindheit einen im Besonderen prägen und diese sich im Leben widerspiegeln, wo Probleme auftauchen und Krisen entstehen. Die Beratungsstelle will hier ansetzen und die Klientinnen und Klienten in allen Lebenslagen unterstützen. <https://www.blja.bayern.de/hilfen/Beratungsstelle/index.php>

o **Förderrichtlinie Demenzfonds überarbeitet**

Das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit und Pflege hat die dem Bayerischen Demenzfonds zu Grunde liegende Förderrichtlinie in wichtigen Punkten mit Wirkung zum 1. Januar 2023 angepasst. So können nun Programme von demenzsensiblen Kommunen mit bis zu 20.000 Euro über längstens 18 Monate gefördert werden. Bei der bereits bestehenden Fördersäule der Teilhabeangebote wird der Bewilligungszeitraum verlängert und die maximale Fördersumme von 10.000 auf 15.000 Euro angehoben. Weitere Informationen sind unter <https://www.stmgp.bayern.de/service/foerderprogramme/bayerischer-demenzfonds/> zu finden.

o **Altenpflege Messe Nürnberg**



Vom 25. bis 27. April 2023 wird die „Altenpflege“ auf dem Messegelände Nürnberg zum Treffpunkt für Heim- und Pflegedienstleiter*innen. Zu entdecken gibt es die neuesten Entwicklungen, Produkte und Dienstleistungen rund um die stationäre und ambulante Pflege. <https://www.altenpflege-messe.de/>



Herausgeber:

Landratsamt Regensburg
Altmühlstraße 3
D 93059 Regensburg

Verantwortlich für den Inhalt:

Geschäftsstelle der Gesundheitsregion^{plus} Regensburg
am Gesundheitsamt für Stadt und Landkreis Regensburg
Dr. Simone Eckert
 Gesundheitsregionplus@landratsamt-regensburg.de
 www.gesundheitsregionplus-regensburg.de

Sie erhalten diese Nachricht, weil Sie mit Ihrer E-Mail-Adresse bei uns registriert sind. Seit dem 25. Mai 2018 gilt mit der europäischen Datenschutzgrundverordnung (EU-DSGVO) ein neues Datenschutzrecht, das einen noch präziseren Umgang mit persönlichen Daten sicherstellen soll. Nähere Informationen zum [Datenschutz](#) finden Sie auf der Homepage der Gesundheitsregion^{plus} Regensburg. Sollten Sie keine weiteren Newsletter mehr wünschen, können Sie diesen hier abbestellen: [Newsletter abbestellen](#)