

Gesundheit

Unsere Veranstaltungen

März - Juni 2022

März 2022

@ home

Vitalisierungskurs

91035 online Workshop 29,00 €

Dieser digitale Kompakt-Workshop bietet eine informationsreiche Einführung und viele wertvolle Tipps dafür, wie Sie eine vitalisierende Ernährung gut für sich umsetzen können. Positive Auswirkungen einer vitalstoffreichen Ernährung können sein, dass Prozesse in Balance gebracht, Nährstoffe aufgefüllt werden und das Immunsystem gestärkt wird.

Auch die Darmflora kann gestärkt und das Ausscheiden von Altlasten gefördert werden. Außerdem gibt es Informationen über die Regeneration und Verjüngung des Körpers und zur Stärkung der Lebensenergie und der Leistungsfähigkeit.

Samstag, 05.03.2022, 14:00-18:00 Uhr

@ home

Stress-Löser Natur

91005 online Vortrag, 9,00 €

Sie erfahren, welche erstaunliche Wirkung die Natur auf die vier wesentliche Bereiche der Stressbewältigung hat: Unseren Körper, unsere Gedanken, unser Verhalten und unser Selbstbild. Sie erhalten darüber hinaus praktische Anleitungen für einfache und wirkungsvolle Naturerlebnisse passend für diese Jahreszeit direkt vor ihrer Haustür.

Mittwoch, 16.03.2022, 19:00-20:30 Uhr

Schwindel

91004 Vortrag mit Anmeldung, 9,00 €

Wie entsteht Schwindel? Was hat Schwindel unter anderem mit dem Gleichgewichtssystem zu tun? Was sind die häufigsten Schwindeler-

krankungen sowie deren Ursache und physiotherapeutischen Behandlungsmöglichkeiten.

Dienstag, 29.03.2022, 19:00–20:30 Uhr

April 2022

@ home

Ganz natürlich zu einem starken Immunsystem

91036 online Vortrag, 9,00 €

Wie kann das Immunsystem durch die Ernährung gestärkt werden? Wodurch kann die Regeneration des Körper gefördert und Verjüngungseffekte angestoßen werden?

Einige dieser Zusammenhänge werden anschaulich erklärt. Weiter werden Tipps für die praktische Umsetzung des Gelernten gegeben um so die positiven Effekte in den Alltag zu integrieren.

Freitag, 01.04.2022, 18:30-20:30 Uhr

Mai 2022

Film: Cannabis als Medizin

91012 Film, gebührenfrei

In diesem Film kommen Menschen zu Wort, die auf Grund verschiedener chronischer Erkrankungen medizinisches Cannabis nutzen und über ihre Erfahrungen damit berichten. Sie beschreiben, warum, wann, wo und wieviel Cannabis sie medizinisch nutzen und die Wirkungen des Cannabis. Im Anschluss an den Film besteht die Möglichkeit zum Austausch.

Dienstag, 10.05.2022, 19:00-20:30 Uhr

One Eye on Tourette

91002 - Vortrag mit Anmeldung, 9,00 €

Jean-Marc Lorber, der seit seinem 9. Lebensjahr das Tourette-Syndrom hat und Michael Arnold, der nach einem Unfall in der Kindheit nur noch ein funktionsfähiges Auge hat, gestalten einen humorvollen Abend.

Donnerstag, 12.05.2022, 19:00-20:30 Uhr

In Kooperation mit dem Sonnenhof und der Evangelischen Familienbildung

Umgang mit Menschen mit Demenz

91011 Vortrag mit Anmeldung, gebührenfrei

Demenz stellt im Zusammenleben alle Beteiligten immer wieder vor große Herausforderungen.

In diesem Kurs werden Tipps zum Umgang mit Menschen mit Demenz vermittelt die helfen sollen, dass ein gutes Miteinander gelingt und Menschen mit Demenz möglichst lange zuhause leben können.

Träger der Initiative ist die Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. unter www.demenz-partner.de

Dienstag, 17.05.2022, 19:30–21:00 Uhr

In Kooperation mit der Fachgruppe „Leben mit Demenz“

Juni 2022

Ernährung für Senior*innen

91025 Vortrag mit Anmeldung, 9,00 €

Die Ernährung ändert sich im Laufe des Lebens. Durch die gezielte Auswahl bestimmter Lebensmittel kann ein erhöhter Vitalstoff-Verbrauch in jedem Alter positiv beeinflusst werden.

Mittwoch, 01.06.2022, 18:30–19:30 Uhr

Film: Hochsensibilität

91008 Film, gebührenfrei

In diesem Dokumentarfilm reflektieren mehrere hochsensible Menschen unterschiedlichen Alters

und Geschlechts (und ihre Angehörigen) ihre Hochsensibilität und werden bei ihren Erfahrungen in ihrem Alltag filmisch begleitet. Hierbei geht es u.a. um folgende Themen: Wie leben die betroffenen Menschen mit ihrer Hochsensibilität, was sehen, fühlen und hören sie? Welche Probleme und welche schönen Seiten bringt für sie ihre Hochsensibilität mit sich? Wie gehen die Betroffenen mit diesen Herausforderungen um? Was/wer hilft den Betroffenen und ihren Angehörigen? Im Anschluss an den Film gibt es die Möglichkeit für einen persönlichen Austausch.

Dienstag, 28.06.2022, 18:00–20:00 Uhr



Ihre Ansprechpartnerin Fachbereich Gesundheit:

Leila Rothmund
Tel.: 0791/97066-19
l.rothmund@vhs-sha.de

Foto: Ufuk Arslan, Titelbild: Pixabay

AGB: Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen, diese liegen in der VHS aus und können auf der Homepage jederzeit eingesehen werden.

Datenschutzerklärung: Mit einer Anmeldung akzeptieren Sie die Datenschutzerklärung der VHS, diese können unter www.vhs-sha.de, im großen Programmheft und in der Geschäftsstelle eingesehen werden.

Volkshochschule Schwäbisch Hall e.V.
Salinenstr. 6–10, 74523 Schwäbisch Hall
Telefon 0791/97066-0, Fax 0791/97066-29
E-Mail: info@vhs-sha.de, Internet: www.vhs-sha.de
AG Stuttgart-Registergericht: VR570055
1.Vorsitzender Oberbürgermeister Daniel Bullinger
Geschäftsführung: Marcel Miara

DIAKademie

Vorträge ohne Anmeldung, gebührenfrei

DIAKademie 68

Operative Behandlung an der Wirbelsäule

Mit Stefan Huber-Wagner, Chefarzt Klinik für Unfallchirurgie, Wirbelsäulenchirurgie und Alterstraumatologie

Dienstag, 08.03.2022, 19:00-20:30 Uhr

DIAKademie 69

Long Covid

Mit Prof. Dr. Markus Menges, Chefarzt Klinik für Gastroenterologie, Hepatologie, Diabetologie und Infektionskrankheiten

Dienstag, 05.04.2022, 19:00-20:30 Uhr

DIAKademie 70

Anästhesie

Mit Thomas Wiesmann, Klinik für Anästhesiologie, operative Intensivmedizin und Schmerztherapie

Dienstag, 03.05.2022, 19:00-20:30 Uhr

DIAKademie 71

Die Schilddrüse - kleines Organ, große Wirkung

Mit Madeleine Rupp, Oberärztin Klinik für Allgemein und Viszeralchirurgie

Dienstag, 21.06.2022, 19:00-20:30 Uhr

DIAKademie 62

Herzrhythmusstörungen: vorbeugen, erkennen, behandeln

Mit Prof. Dr. Alexander Bauer, Chefarzt Klinik für Kardiologie

Dienstag, 05.07.2022, 19:00-20:30 Uhr