



Kostenloses Vortragsangebot 2019 im Landkreis Regen

Diese Vorträge können Sie einfach und kostenlos bei

- Frau Walter (Tel.: 09921 601-423 nwalter@lra.landkreis-regen.de) oder
- Frau Blüml (Tel.: 09922 99-7436 marketing@arberlandkliniken.de) oder
- Frau Biller (Tel.: 09921 608-129 poststelle@aelf-rg.bayern.de) buchen.

Bei einer Personengruppe ab 8 Personen, organisieren Sie bitte eine Räumlichkeit oder Restaurantbereich. Die Referenten sind für Sie kostenfrei, die Terminabsprache erfolgt individuell. Außerdem finden Sie unten auch terminlich festgelegte Veranstaltungen, bei denen das Datum und der Ort bereits feststehen.

Gesundheitsregion^{plus} Arberland

- Gelassen sein – Umgang mit Stresssituationen
- Geht's meinem Bauch gut – geht's mir gut
- Vergiss mein nicht – und wenn doch? Umgang mit Demenz
- Maßvoll Leben und Genießen – Reflexion unserer Konsumgewohnheiten
- Von Genuss zur Sucht – Wenn aus dem Feierabendbier mehr wird
- Familientag: 30.06.2019 Landwirtschaftsmuseum Regen

Arberlandkliniken

Angebote mit individuellen Termin:

- „Adipositas - Folgen und Behandlung“ (Allgemein- und Viszeralchirurgie)
- „Wenn es juckt und brennt...Hämorrhoiden - die verschwiegene Volkskrankheit“ (Allgemein- und Viszeralchirurgie)
- „Herz unter Stress: Bluthochdruck, Cholesterin und Diabetes“, „Gesunde Ernährung“, (Innere Medizin/Kardiologie)
- „Alarm im Darm - Risikofaktoren und Vorsorge“ (Allgemein-/Viszeralchirurgie und Innere Medizin)

Vortragsangebot 2019 im Landkreis Regen

- „Schilddrüse - kleines Organ mit großer Wirkung“ (Allgemein-/Viszeralchirurgie und Innere Medizin)
- Informationen zur Organspende, Patientenverfügung, Palliativmedizin (Anästhesie und Intensivmedizin)
- „Was tun, wenn es weh tut? Akutschmerztherapie nach einem operativen Eingriff“ (Schmerztherapie)
- „Therapie-Möglichkeiten bei Gefäßerkrankungen“ (Gefäßchirurgie)
- „Geburtshilfe in den Arberlandkliniken“
- „Inkontinenz bei Frauen“ (Gynäkologie)
- „Wenn alte Knochen brechen... Alterstraumatologie und Osteoporose“ (Unfallchirurgie)
- „Moderne Endoprothetik – Fit im Alter“, „Was tun bei Knieschmerzen?“ „Möglichkeiten des Gelenkersatzes an Knie- und Hüfte“, „Behandlung von Arthrose am Knie-/Hüftgelenk“ (Unfallchirurgie und Orthopädie)
- „Rückengesundheit“, „Das Kreuz mit dem Kreuz“ (Wirbelsäulenchirurgie)

Bereits geplante Veranstaltungen:

- Elterninfoabend
Ort: Cafeteria der Arberlandklinik Zwiesel
Datum: 11.03.2019 Uhrzeit: 19:00 – 20:00 Uhr
- Boy's Day
Ort: Arberlandklinik Zwiesel
Datum: 28.03.2019 Uhrzeit: 09:15 - 12:00 Uhr
- Tag des Kindes
Ort: Arberlandklinik Zwiesel
Datum: 31.03.2019 Uhrzeit: 13:00 - 16:00 Uhr
- Elterninfoabend
Ort: Cafeteria Arberlandklinik Zwiesel
Datum: 13.05.2019 Uhrzeit: 19:00 - 20:00 Uhr
08.07.2019 Uhrzeit: 19:00 – 20:00 Uhr
- Tag der offenen Tür
Ort: Arberlandklinik Zwiesel
Datum: 14.09.2019 Uhrzeit: 13:00 - 17:00 Uhr
- Elterninfoabend
Ort: Cafeteria Arberlandklinik Zwiesel
Datum: 16.09.2019 Uhrzeit: 19:00 - 20:00 Uhr
18.11.2019 Uhrzeit: 19:00 – 20:00 Uhr

Kostenlos buchen bei Frau Walter (Tel.: 09921601423 nwalter@lra.landkreis-regen.de) oder Frau Blüml (Tel.: 09922 99-7436 marketing@arberlandkliniken.de) oder Frau Biller (Tel.: 09921 608-129 poststelle@aelf-rg.bayern.de).

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten - Netzwerk Generation 55plus

Kochen für den kleinen Haushalt - Gewusst wie!

Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Reste, Getränk
Kosten: 5,00 €/Teilnehmer für Lebensmittel

Referentin: Helga Ertl, Hauswirtschaftsmeisterin
Termin: Di., 19.02.2019, 15:30 - 18:00 Uhr
Ort: AELF Regen, Bodenmaiser Str. 25, 94209 Regen

Referentin: Alexandra Geiger, Hauswirtschafterin
Termin: Do., 14.11.2019, 16:00 - 18:30 Uhr
Ort: BRK Seniorenwohncentrum, Karl-Gareis-Str. 30, 94234 Viechtach

Wissen, worauf es ankommt – Männer ab 55 kochen unter sich

Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Reste, Getränk
Kosten: 5,00 €/Teilnehmer für Lebensmittel

Referentin: Helga Ertl, Hauswirtschaftsmeisterin
Termin: Di., 10.09.2019, 16:00 - 18:30 Uhr
Ort: AELF Regen, Bodenmaiser Str. 25, 94209 Regen

Pillen für mehr Gesundheit? Was ist dran an Nahrungsergänzungsmitteln?

Referentin: Anja Schneider, Diätassistentin
Termin: Mo., 24.06.2019, 16:00 - 17:30 Uhr
Ort: AELF Regen, Bodenmaiser Str. 25, 94209 Regen

Richtig trinken - (k)ein Problem?!

Referentin: Anja Schneider, Diätassistentin
Termin: Mo., 20.05.2019 15:00 - 16:30 Uhr
Ort: AELF Regen, Bodenmaiser Str. 25, 94209 Regen

Knochen stärken - Genussvoll und bewusst

Referentin: Anja Schneider, Diätassistentin
Termin: Mo., 23.09.2019, 16:00 - 17:30 Uhr
Ort: AELF Regen, Bodenmaiser Str. 25, 94209 Regen

Recken, Strecken, Dehnen – Beweglich und fit mitten im Leben

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, großes Handtuch, feste Schuhe, warme Socken,
Getränk

Referentin: Lisa Mader, M. A. Sport- und Bewegungsgerontologie
Termin: Di., 12.02.2019, 16:30 - 18:00 Uhr

Referent: Robert Knödseder, B. A. Fitnessökonom
Termin: Fr., 18.10.2019, 16:30 - 18:00 Uhr

Ort: Fitness Oase Regen, Osserstraße 3, 94209 Regen

Kostenlos buchen bei Frau Walter (Tel.: 09921601423 nwalter@lra.landkreis-regen.de) oder Frau Blüml
(Tel.: 09922 99-7436 marketing@arberlandkliniken.de) oder Frau Biller (Tel.: 09921 608-129
poststelle@aelf-rg.bayern.de).

Vortragsangebot 2019 im Landkreis Regen

Mit Kraft und Balance – Aktiv und standfest mitten im Leben

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, großes Handtuch, feste Schuhe, warme Socken, Getränk

Referentin: Lisa Mader, M. A. Sport- und Bewegungsgerontologie
Termin: Mo., 18.03.2019, 15:30 - 17:00 Uhr
Ort: Kurpark Bischofsmais, Hauptstr. 38, 94253 Bischofsmais
Treffpunkt: Bewegungsparcours

„Geistig und körperlich fit und aktiv – koordinative Übungen helfen dabei“

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, großes Handtuch, feste Schuhe, warme Socken, Getränk

Referentin: Lisa Mader, M. A. Sport- und Bewegungsgerontologie
Termin: Mo., 06.05.2019, 15:30 - 17:00 Uhr
Ort: Fitness Oase Regen, Osserstraße 3, 94209 Regen

Weitere Angebote für Gruppen:

Alle Angebote des Netzwerkes Generation 55plus können auch auf Ihre Anfrage von Gruppen ab 8 Personen gebucht werden.