



# Familien- gesundheit

Online-Vortragsprogramm  
im Oktober 2021

## Liebe Familien,

Sie leisten Tag für Tag großartige und wertvolle Arbeit, aber vor allem in der Corona-Krise wurden Sie vor immer neue Herausforderungen gestellt. Dafür möchten wir Ihnen einmal „Danke!“ sagen.

Zwar sind wir als Gesundheitsamt weiterhin mit größter Wachsamkeit mit der Nachverfolgung der Corona-Infektionen beschäftigt, gleichzeitig liegt uns jedoch die Gesundheit aller Bürgerinnen und Bürger und speziell der Familien sehr am Herzen.

Unter dem Motto „Zukunft gestalten – die Gesundheit unserer Kinder“ rückt auch das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit und Pflege die Gesundheit von Familien, insbesondere von Kindern und Jugendlichen, stärker in den Fokus.

Gerne kommen wir als Gesundheitsamt diesem Aufruf nach und haben für Sie für den Herbst ein Online-Vortrags-Programm zu verschiedenen Gesundheitsthemen zusammengestellt. Wir freuen uns, wenn Sie dieses kostenfreie Angebot zu den Themen Ernährung, Entspannung und Bewegung sowie Stressmanagement in der Familie rege annehmen.



Wir arbeiten für Ihre ganz persönliche Familiengesundheit mit bewährten und erfahrenen Partnern zusammen: mit den Familienstützpunkten in den Landkreisgemeinden und im Würzburger Stadtgebiet, der Gesundheitskasse AOK sowie dem Bayerischen Gesundheitsministerium.

Nutzen Sie die Angebote – denn die Gesundheit ist und bleibt letztendlich das Wichtigste im Leben. Und wir alle konnten in der letzten Zeit sehen, dass Gesundheit nicht selbstverständlich ist.

Bleiben Sie auch im Herbst – und darüber hinaus – gesund und munter!

Mit freundlichen Grüßen,

Dr. Johann Löw,  
Leiter des Gesundheitsamtes  
für Stadt und Landkreis Würzburg

## Online-Vortragsprogramm Familiengesundheit

Mittwoch, 13. Oktober 2021, 19:00 bis 20:30 Uhr

### „Sei sorgsam mit dir. Resilienztraining für Eltern für den Familienalltag“

Referentin: Ute Fuchs, Dipl. Pädagogin

Zielgruppe: alle Eltern

Was ist Resilienz und wie können alle Familienmitglieder psychisch widerstandsfähig werden oder bleiben, um Krisenzeiten gemeinsam zu meistern? Die Familie als wichtigste Ressource des Lernens und als Ort des Glücks wird in diesem Vortrag hervorgehoben. Daneben erlernen Sie anhand einfacher Übungen eine optimistischere Grundhaltung und wie Sie Genussmomente in den Alltag einbauen. Nach dem Prinzip: Starke Eltern – starke Kinder lernen Eltern Techniken, sorgsam mit sich im Familienalltag umzugehen.

Freitag, 22. Oktober 2021, 17:30 bis 19:00 Uhr

### „Schnelle Familienküche für den Alltag“

Referentin: Caroline Laux, Gesundheitsförderung B.A.

Zielgruppe: Für Familien mit Kindern im Grundschulalter

Wie sieht eine ausgewogene Mahlzeit nach der Ernährungspyramide aus? Warum sind regelmäßige, gemeinsame Mahlzeiten gesund und welche einfachen Gerichte kann man sich schnell im Alltag zubereiten? Darum wird es im kurzen Theorie teil gehen, bevor jede Familie unter Anleitung der Referentin zu Hause ein eigenes warmes Abendessen mitkochen kann.



Mittwoch, 27. Oktober 2021, 16:30 – 17:30 Uhr

### „Spiel und Koordination im Familienkreis“

Referentin: Daniela Keller, AOK-Bewegungsfachkraft,  
Sportwissenschaftlerin

Zielgruppe: Für Familien mit Kindern im Grundschulalter

Mit spielerischen Übungen trainieren wir Reaktion und Gleichgewicht von Groß und Klein. Das Familienteam hat hier gemeinsam Spaß an den abwechslungsreichen Bewegungen. Für einen entspannten Abschluss sorgen Igelballmassage, Pizzabacken und Fantasiereise. Zusätzlich benötigtes Material: Igelball, Luftballons, kleine Bälle, Taschentücher, Zeitungspapier.

#### Anmeldebedingungen:

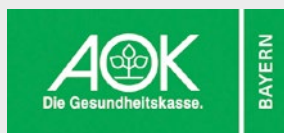
Alle Vorträge sind kostenfrei. Die Anmeldung einer Familie oder eines Elternpaares wird als eine Person gezählt. Sie können sich für einen oder mehrere Vorträge anmelden. Anmeldungen sind möglich bis spätestens eine Woche vor dem angegebenen Termin unter Angabe von Name, E-Mail-Adresse und Titel des Vortrags an: [gesundheitsfoerderung@ira-wue.bayern.de](mailto:gesundheitsfoerderung@ira-wue.bayern.de)

Nach erfolgreicher Anmeldung erhalten die Teilnehmer:innen spätestens einen Tag vor dem Termin den Zugangslink sowie ggf. weitere Unterlagen, die sie für die Teilnahme benötigen, per E-Mail.

## Veranstalter:

Gesundheitsamt  
für Stadt und Landkreis Würzburg  
Zeppelinstraße 15, 97074 Würzburg

Weitere Informationen unter:  
[www.landkreis-wuerzburg.de/  
gesundheitsfoerderung](http://www.landkreis-wuerzburg.de/gesundheitsfoerderung)



 **LANDRATSAMT  
WÜRZBURG**  
GESUNDHEITSAMT

Zeppelinstraße 15 | 97074 Würzburg  
Telefon 0931 8003-5945  
[gesundheitsfoerderung@lra-wue.bayern.de](mailto:gesundheitsfoerderung@lra-wue.bayern.de)  
[www.landkreis-wuerzburg.de](http://www.landkreis-wuerzburg.de)