**Veranstaltungsreihe "Lebensfreude erhalten - aktiv bleiben"**

Einmal im Monat etwas Neues ausprobieren und dabei mit netten Leuten in Kontakt kommen - das bietet die Angebotsreihe von Volkshochschule (VHS), Turngemeinde (TG), Seniorenbüro und Stadtseniorenrat für Mitbürger im reiferen Alter. Die Angebote finden mit verschiedenen Veranstaltern an verschiedenen Orten statt. Sie sind kostenlos. Jedoch ist eine **Anmeldung bei der VHS unter Tel. 07351/51-9613 oder online unter www.vhs-biberach.de** erforderlich.

04. Februar 2020, 14.00 – 15.30 Uhr, Volkshochschule Biberach, Schulstr. 8

**Schnupperstunde ZEN-Meditation**

Am Dienstag, 4. Februar 2020, bietet Dr. Ulrich Mack von 14.00 bis 15.30 Uhr in der Volkshochschule eine Einführung in die ZEN-Meditation. Ausgelöst durch die Erfahrungen von Zeitknappheit und Stress spüren Menschen immer wieder die Sehnsucht nach heilsamen Auszeiten, nach Sinn und Orientierung für ihr Leben. Meditation schafft den Raum, den es dafür bedarf.

Die Zen-Meditation ist eine weltanschaulich offene spirituelle Übung. Sie eröffnet einen Weg in die Stille, in die Tiefe, in die Konzentration auf das Wesentliche im Leben. Wenn die Gedanken zur Ruhe kommen, spürt der Mensch seine Mitte, erkennt sich selbst und kommt in Kontakt mit dem Urgrund des Lebens. Die Kraft der Stille lässt auf einem langjährigen Übungsweg Gelassenheit und inneren Frieden entstehen.

Der Einführungskurs ist offen für Interessierte, die einen spirituellen Weg kennenlernen und sich darin einüben möchten. Der Schwerpunkt der Einführung liegt auf der Übung der Zen-Meditation. Theoretische Einführungen werden sich mit praktischen Übungen abwechseln. Es werden keine Vorkenntnisse benötigt.

-------------------------------------------------------------------------------------------------------------

15. März 2020, 19.30 – 21.00 Uhr, Volkshochschule Biberach, Schulstr. 8

**Arzt-Patienten-Forum: Rückenschmerzen – Ursachen, Symptome, Therapie**

Am Sonntag, 15. März, informiert Dr. Klessinger um 19.30 Uhr in der Volkshochschule über Rückenschmerzen, die zu den häufigsten Schmerzen überhaupt zählen. Die vielfältigen Ursachen von Rückenschmerzen machen unterschiedliche Behandlungen notwendig. In manchen Fällen kann eine konservative Therapie erfolgreich sein, in anderen Fällen ist eine Operation erforderlich. Der Referent berichtet über sinnvolle Maßnahmen unter Berücksichtigung neuester Erkenntnisse der Schmerzforschung.

-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------

16. April 2020, 10.00 – 10.45 Uhr, TG SportCenter, Leipzigstr. 26, Halle 1

**Entspannungstechniken für Senioren**

Am Donnerstag, 16. April, können Senioren von 10.00 bis 10.45 Uhr im TG SportCenter, Leipzigstr. 26, einige Entspannungstechniken kennenlernen. Auch ältere Menschen leiden unter Stress im Alltag. Da gibt es Probleme mit der Gesundheit, Sorgen um Kinder und Enkelkinder, Überforderung mit Haus und Garten, Arzttermine etc. Unzufriedenheit, Gereiztheit, und Schlafprobleme sind die Folge. Durch gezielte Entspannungsübungen lernt man abzuschalten und zur Ruhe zu kommen. Der Gesundheitsbereich der TG Biberach „TGfit!“ bietet eine Einführung in Entspannungstechniken, die gut im Alltag eingesetzt werden können. Bitte Sportkleidung mitbringen!

-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------

13. Mai 2020, 15.00 – 16.30 Uhr, Museum Biberach

**Hinter den Kulissen des Museums**

Am Mittwoch, 13. Mai, können Interessierte von 15 bis 16.30 Uhr einen Blick hinter die Kulissen des Biberacher Museums werfen. Treffpunkt ist vor Ort.

Welche Gegenstände, Kunstwerke und Bilder sind für ein Museum interessant und wichtig? Wo werden sie gelagert und repariert? Welche Lagerungsbedingungen und Sicherheitsvorkehrungen sind notwendig? Wie erfolgt die Entscheidung, welche Kunstwerke letztlich ausgestellt werden? Antworten auf diese und weitere Fragen erhalten die Teilnehmer bei dieser etwas anderen Museumsführung.

-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------

17. Juni 2020, 9.30 – 11.30 Uhr, Landwirtschaftsamt, Bergerhauser Str. 36

**Gute Fette – schlechte Fette**

Am Mittwoch, 17.Juni 2020, informiert Christine Schuster von der Ernährungsakademie Biberach von 9.30 bis 11.30 Uhr im Landwirtschaftsamt, Bergerhauser Str. 36, über gute und weniger gute Fette und wie wir mit wertvollen Ölen aus der Region unser Essen unbeschwert genießen können.

Knusprige Waffeln aus Kartoffelteig, knackiges Wok-Gemüse, ein mediterraner Salat oder ein Stück frisches Brot mit Butter – viele köstliche Speisen entfalten ihren Wohlgeschmack mit Hilfe von Fetten oder Ölen. Erfahren Sie, welche Fette für welche Speisen die richtigen sind und wie es auch mit etwas weniger gut schmeckt. Dazu gibt es Verkostungen zu Lein-, Mohn- und Rapsölen aus der Region.

9. Juli 2020, 15.00 – 16.30 Uhr, Volkshochschule Biberach, Schulstr. 8

**Plötzlich ins Krankenhaus**

Am Donnerstag, 9. Juli, stellen sich von15.00 bis 16.30 Uhr die Biberacher Krankenhauslotsen in der VHS, Schulstr. 8, mit ihren Unterstützungsangeboten vor. Eine überraschende Einweisung ins Krankenhaus kann insbesondere für allein lebende Menschen, die keine Angehörige in der Nähe haben, ein Problem sein. Wer informiert Bezugspersonen und Nachbarn, wer hilft beim Packen der notwendigen Utensilien, wer holt im Notfall die dringend benötigten Dinge aus der Wohnung etc.?

Seit 2010 gibt es in Biberach die unentgeltlich arbeitenden Krankenhauslotsen, die in solchen Fällen helfend zur Seite stehen. Die Krankenhauslotsen, die zur Caritas Biberach-Saulgau gehören, helfen nicht nur bei der Einweisung ins Krankenhaus, sondern bei Bedarf auch während des gesamten Krankenhausaufenthalts sowie nach der Entlassung, indem sie die Patienten nach Hause begleiten und sie bei der Organisation aller erforderlichen Hilfen unterstützen.