**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. 07351/51-338 oder online unter vhs@biberach-riss.de** erforderlich.

29. September 2021, 14.00 – 15.30 Uhr, Jugendhaus 9teen, Breslaustr. 19

**Führung durch das Jugendhaus**

Seit April 2017 gibt es in Biberach das Jugendhaus „9teen“ in der Breslaustr. 19, welches im Auftrag der Stadt Biberach vom Verein Jugend Aktiv e.V. betrieben wird. Am Mittwoch, 29. September, bietet Jugend Aktiv von 14.00 Uhr bis ca. 15.30 Uhr eine Führung durch das Haus. Während der Führung erhalten die Besucher Informationen zur Entstehungsgeschichte des Gebäudes, wie der Verein mit den Jugendlichen arbeitet und welche Erfahrungen in den drei Jahren gemacht wurden. Zusätzlich informiert der Verein über weitere Aufgabenfelder von Jugend Aktiv und der städtischen Jugendarbeit, z. B. über die Schulsozialarbeit, die Arbeit der Streetworker und den Abenteuerspielplatz.

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

15. Oktober 2021, 15.00 – 17.00 Uhr, Volkshochschule Biberach, Schulstr. 8

**Führung durch den Naturkundepfad**

Jürgen Kley vom Stadtplanungsamt führt am 15. Oktober ab 15.00 Uhr durch den Biberacher Naturkundepfad. Treffpunkt ist die Volkshochschule, Schulstr. 8. In etwa 2 Stunden werden mehrere der 14 Stationen aufgesucht, vom Ratzengraben über den Gigelberg zum Lindele und Ziegeldumpf. Kley erklärt die heimische Tier- und Pflanzenwelt, geologische und kulturhistorische Besonderheiten und gibt Einblick in die ökologischen Zusammenhänge. Festes Schuhwerk für diese etwas längere Wanderung wird empfohlen.

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

12. November 2021, 19.30 – 21.00 Uhr, Volkshochschule Biberach, Schulstr. 8

**Arzt-Patienten-Forum: Das schwache Herz – Diagnose, Therapie und Selbsthilfe bei Herzinsuffizienz** (Prof. Dr. Brummer)

Die Herzschwäche ist in Deutschland einer der häufigsten Gründe für Krankenhausaufenthalte. Infolge der steigenden Lebenserwartung wird die Erkrankungshäufigkeit der Herzinsuffizienz auch weiterhin zunehmen. Neben der Vermeidung von Faktoren, die zu einer Herzschwäche führen können, ist es wichtig, die ersten Anzeichen der Erkrankung, wie Atemnot und Leistungsabfall bei Belastung, frühzeitig zu erkennen und richtig einzuordnen.

Der Vortrag von Prof. Brummer im Rahmen der Deutschen Herzstiftung soll über die Ursachen, Erkennung und Behandlung der Herzschwäche informieren.

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

7. Dezember 2021, 14.30 – 16.00 Uhr, Museum Biberach, Museumstr. 6

**Hinter den Kulissen des Museums**

Am Dienstag, 7. Dezember, können Interessierte von 14.30 bis 16.00 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 von Frau Dr. Judith Bihr.

18. Januar 2022, 14.00 – 15.30 Uhr, Online Streaming

**Rückenfitness online**

Das Trainerteam TGfit! bietet dieses Mal online ein abwechslungsreiches Beweglichkeitstraining und Übungen zur Kräftigung. Dadurch erfolgt ein systematisches Ganzkörpertraining mit dem Fokus auf der Kräftigung der Rumpfmuskulatur und Mobilisation der Wirbelsäule. Es wird ein aktiver Ausgleich geschaffen und typischen Beschwerden wie zum Beispiel einem verspannten Schulter-Nacken-Bereich entgegengewirkt. Die Körpermitte wird gestärkt, die zur Verkürzung neigende Muskulatur sanft gedehnt und somit die Körperhaltung und das Körperbewusstsein verbessert und geschult.

15. Februar 2022, 14.30 – 15.30 Uhr, Rathaus, Marktplatz 7/1

**Vorstellung der Biberacher Vorsorgemappe**

Die Vorsorgemappe wurde vom Stadtseniorenrat in Zusammenarbeit mit dem Arbeitskreis „Vorsorge treffen“ im Jahr 2012 erarbeitet und im Laufe der Jahre immer wieder verbessert. Die Mappe enthält Vordrucke, in die man wichtige Informationen für Angehörige und Hilfsdienste eintragen kann, falls man aufgrund einer Krankheit oder eines Unfalls seine Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln kann. Ebenfalls enthalten sind Musterformulare für Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung. Die Referentin, Marlene Goeth, informiert auch darüber, wo man bei Bedarf weiterführende Hilfen bekommen kann.