

November 2018

Newsletter

Aktionswochen November 2018

„Mein Freiraum in der Region Bayreuth“

Ausstellungen vom
6.-24. November mit Bil-
dern zum Thema im
RW21-Bayreuth

Wenn wir älter sind, haben wir meist noch viel vor – und darum Zeit und Möglichkeiten, unserem Leben eine positive Wendung zu geben. Auch um gesund zu werden oder zu bleiben. Gesundheit beginnt bei der Einstellung zum Leben. Wir haben den dazugewonnenen Freiraum durch den Eintritt in das Rentenalter, das Leben nach unseren Möglichkeiten neu zu gestalten. In den Aktionswochen bieten wir zahlreiche Vorträge, Angebote und Workshops zum Mitmachen.



Programmauszug November

- Mi., 07.11. | 19:30 Uhr: **Heute schon an Morgen denken**
- Do., 08.11. | 19:30 Uhr: **Zähneknirschen, Kieferknackern und Co.**
- Sa., 10.11. | ab 10.00 Uhr: **Gesundheitstag im RW21**
- Mo., 12.11. | 17.00 Uhr: **Seminar: Fit und Gesund ins beste Alter**
- Di., 13.11. | 19:30 Uhr: **Altersarmut-(k)ein Thema für mich?**
- Mi., 14.11. | 19:30 Uhr: **Warnsignale des Körpers**
- Do., 15.11. | 14:30 Uhr: **Alters-Biografien**
- Sa., 17.11. | 9:30 Uhr: **Ein strahlendes Gesicht mit Gesichtstraining**
- Sa., 17.11. | 10:15 Uhr: **Freiräumen und loslassen**
- So., 18.11. | 10:30 Uhr: **Meditatives Malen**
- Di., ab 20.11. | 17:30 Uhr: **Internat praktisch-Aufbaukurs**
- Sa., 24.11. | 10:30 Uhr: **Entspannung mit Klangschalen und Gongs**
- Mi., 28.11. | 19:30 Uhr: **Kinofilm: Aktiv ins Alter**

Gesamtprogramm: www.gesundheitsregion-bayreuth.de

**Gesundheitstag am
Sa., 10 November 2018 im
RW21 – Bayreuth,
10.00 bis 15.00 Uhr**

- 10.00 **Eröffnung Aktionstag und Prämierung der Bilder aus dem Fotowettbewerb** mit Oberbürgermeisterin Brigitte Merk-Erbe und Landrat Hermann Hübner, **Trommelgruppe Merú**
- 11.00 **Vortrag: Seelisch gesund im Alter** Bezirkskrankenhaus Bayreuth, Leitender Ärztlicher Direktor Prof. Dr. med. habil. Thomas W. Kallert, Gesundheitseinrichtungen (GEBO) des Bezirks Oberfranken
- 12.00 **Ich bin bei dir – Arbeiten im Hospiz** Fiona Ahlborn, Märchenerzählerin, engagiert im Hospiz Bayreuth
- 13.00 **Vortrag: Diabetes kann ins Auge gehen**, PD Dr. med. Bernd Kampeter jun., Augenzentrum Kampeter
- 13.15 **Märchen vom und für das Alter** Fiona Ahlborn, Märchenerzählerin
- 14.00 **Der Traum vom Segeln** Eunike Schuh, club nautique
- 14.00 **Workshop: Wenn ich mal Zeit habe – dem Freiraum Gestalt geben—ein Zielcollage-Workshop**, Melanie Vogt, VHS

Aussteller und Angebote:

Albert-Schweitzer-Hospiz gGmbH | Alzheimer Gesellschaft Bayreuth-Kulmbach e.V. | Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Bayreuth-Stadt e.V. | AWO Ortsverband Weidenberg | carry & smile GbR Lastenfahräder | Kirchplatztreff | club nautique, Eunike Schuh | CP Musikakademie | Ernährungsberatung, Nadine Kaul | Fachstelle für pflegende Angehörige | Bayreuth Caritasverband Bayreuth e.V. | J.A.Z. – Jung und Alt zusammen in Stadt und Landkreis Bayreuth e.V. | Stadt Bayreuth Seniorenamt

Ort: RW21 Stadtbibliothek und VHS
Richard-Wagner-Straße 21, Bayreuth

Der Eintritt ist frei!

Kostenlose Energieberatung im Landratsamt Bayreuth

Am 29.11.18 von 12 bis 18 Uhr findet kostenlose Energieberatung für Bürger und Vereine aus dem Landkreis Bayreuth statt.

Folgende Themen beinhaltet die Beratung: Energetische Gebäudesanierung, Förderprogramme, Energieausweise und Nutzung von erneuerbaren Energien.

Vereinbaren Sie Ihren kostenlosen 45 minütigen Beratungstermin unter: Tel. 0921-728 458.

Workshop für Existenzgründer in freien Berufen am 7. November

Ob Ingenieur, Heilpraktiker, Berater, IT-Experte oder Journalist – die Liste der freiberuflichen Tätigkeitsfelder ist lang. Wenn Sie als Existenzgründer zu den Freien Berufen gehören, gibt es bereits im Vorfeld der Gründung einige Weichen zu stellen. Im erhalten Sie Informationen zu den rechtlichen und steuerrechtlichen Aspekten – genau auf Ihre Situation abgestimmt. Darüber hinaus können Sie sich mit anderen Gründern austauschen und Ihr Beziehungsnetzwerk auf- bzw. auszubauen.

Ort: Stadt Bayreuth, Luitpoldplatz 3, 4. Stock (Schlossgalerie, Zugang über Kanalstraße).

Uhrzeit: 13.00-17.45 Uhr

Anmeldung:

www.ifb.uni-erlangen.de/veranstaltungen

Anmeldeschluss 04.11.2018, Kosten: 30,- €

Impressum

Regionalmanagement Stadt und Landkreis Bayreuth
Markgrafenallee 5, 95448 Bayreuth
Tel: 0921-25 10 01, info@region-bayreuth.de,
www.region-bayreuth.de
Bilder: Gesundheitsregion Bayreuth, i-stock Photos,
Bioenergieregion Bayreuth, Redaktion: Beate Kadner-Rausch, Bernd Rothammel, Eva Rundholz
Layout: Bernd Rothammel
V.i.S.d.P.: Eva Rundholz

Solarpotenzial des eigenen Daches online ermitteln

Seit kurzem ist unter www.solare-stadt.de/region-bayreuth ein Solarpotenzialkataster für die Region Bayreuth online. Damit können Sie mit wenigen Klicks ermitteln, wie viel Energie auf dem eigenen Dach erzeugt werden kann und ob sich eine Investition in Photovoltaik oder Solarthermie für Sie rechnet.



Dabei werden die Dachneigung und Ausrichtung berücksichtigt und wie lange das Dach durch benachbarte Bäume oder Häuser beschattet wird. Insgesamt umfasst das Kataster über 150 000 Gebäude in Stadt und Landkreis Bayreuth. Mehr als die Hälfte davon ist für Solarenergie geeignet. Die Informationen sind kostenlos sowie hersteller- und produktneutral. Zusätzlich zur Potenzialanalyse bietet die Online-Anwendung Hinweise zu Planung und Bau einer Solaranlage sowie nützliche Links auf weiterführende Seiten.

Mit dem Solarkataster wurde errechnet, dass auf Dächern in der Region Bayreuth gemeinsam mit den bereits vorhandenen Wind- und Biomasseanlagen soviel grüner Strom erzeugt werden könnte wie in Stadt und Landkreis Bayreuth benötigt wird.

Bitte mitmachen: Online-Befragung zum Kulturangebot in der Region Bayreuth

Nehmen Sie Stadt und Landkreis Bayreuth als Kulturregion wahr? Welche Angebote fehlen Ihnen, um die vorhandenen Kultureinrichtungen und -veranstaltungen zu ergänzen? Finden Sie das Kulturangebot unterhaltsam und abwechslungsreich? Diese und weitere Fragen erwarten Sie in einer Online-Befragung, in der wir Kulturschaffende und kulturinteressierte Bürger um Ihre Einschätzung zur Kultur in der Region Bayreuth bitten. Die Befragung wird im November gemeinsam von Stadt und Landkreis Bayreuth durchgeführt. Helfen Sie mit, das Kulturangebot in der Region zu verbessern, indem Sie uns Ihre Meinung mitteilen. Die Teilnahme an der Befragung dauert nur wenige Minuten und ist anonym und kostenlos. Sie erreichen den Fragebogen unter folgendem Link:

www.soscisurvey.de/kultur-bayreuth.

Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!