

Fachreihe  
Gesundheits-  
förderung

## PRÄ- VENTIONS- GESPRÄCHE Resilienz

**IGS**Projektbüro  
Innovation | Gesundheit | Soziales

[www.projektbuero-igs.de](http://www.projektbuero-igs.de)

V.i.S.d.P.: Christiane Schmidt, Projektbüro IGS,  
Tel: 0177 6556357, Mail: [kontakt@projektbuero-igs.de](mailto:kontakt@projektbuero-igs.de)

Kulturforum Fürth · Würzburger Str. 2 · 90762 Fürth  
Anfahrt Kulturforum · U-Bahn U 1, Haltestelle Stadthalle



Mit freundlicher Unterstützung von

**DIE TECHNIKER KRANKENKASSE**

In Kooperation mit

**KULTUR**  **FORUM**



Gestaltung: [www.muraflo.de](http://www.muraflo.de)

Fachreihe  
Gesundheits-  
förderung

# PRÄ- VENTIONS- GESPRÄCHE Resilienz

5. Oktober 2022  
bis 3. November 2022

Kulturforum Fürth  
Kleiner Saal

Eintritt  
frei

**IGS**Projektbüro  
Innovation | Gesundheit | Soziales

PRÄ-  
VENTIONS-  
GESPRÄCHE  
**Resilienz**

Wir laden Sie ein, sich über sechs verschiedene, die Entwicklung von Resilienz und Gesundheit unterstützende Faktoren zu informieren. Die Themen Glück, Schlaf, Achtsamkeit, Beziehungen, Bewegung, Ernährung und ihr Bezug zur Entwicklung von Resilienz werden von renommierten Fachreferentinnen und -referenten aus den Bereichen Medizin, Sportwissenschaft, Ernährungswissenschaft und Psychologie vermittelt. Neben theoretischem Wissen erhalten Sie Tipps, Hilfestellungen und Empfehlungen für den Alltag.

Im Anschluss an die Vorträge gibt es die Möglichkeit zu Austausch und Diskussion.

Eingeladen sind alle Interessierten aus Bevölkerung und Fachwelt.

Die Veranstaltung ist kostenlos.

**Mi. 05.10.2022 · 18:00 – 20:00 Uhr**

### Glück

Glück, Zufriedenheit, Resilienz – darf's ein bisschen mehr sein? Die Sehnsucht nach einem gelungenen Leben und stabiler Gesundheit

📍 **Dr. med. Werner Bartens**

Arzt, Autor von mehr als 20 (Sach-)Büchern, M.A. Geschichte und Germanistik, Leitender Redakteur im Wissenschaftsressort der SÜDDEUTSCHEN ZEITUNG, Autor für das SZ-Magazin.

**Do. 13.10.2022 · 17:00 – 19:00 Uhr**

### Schlaf

Praktische Tipps, die Ihren Schlaf für immer verbessern

📍 **Prof. (TH Nürnberg) Priv.-Doz. Dr. med., Knejinja Richter**  
Chefärztin Tagesklinik für Psychiatrie und Psychosomatik,  
CuraMed GmbH Nürnberg & Technische Hochschule Nürnberg

**Di. 18.10.2022 · 18:00 – 20:00 Uhr**

### Achtsamkeit

Achtsamsein ist eine uns allen innewohnende Qualität und Fähigkeit. Es bedarf nur unserer Bereitschaft, sie zu kultivieren und einer wiederkehrenden Erinnerung, was es im täglichen Leben heißt, diese Qualität heilsam für sich und andere einzusetzen.

📍 **Dr. med. Ulrike Rottenberger**  
Praktische Ärztin und MBSR-Trainerin

**Fr. 28.10.2022 · 17:00 – 19:00 Uhr**

### Beziehungen

Gute Beziehungen werden mit zunehmendem Alter immer wichtiger und sie unterstützen die Entwicklung von Resilienz – wie und warum erfahren Sie hier.

📍 **Manuela Schulz M.Sc.**  
Institut für Psychogerontologie,  
BegA Beratung für gesundes Altern, Nürnberg

**Mi. 02.11.2022 · 18:00 – 20:00 Uhr**

### Bewegung

Bewegung ist gut für die Gesundheit und hilft uns resilient zu werden. In dem Workshop wird thematisiert wie viel wir uns bewegen sollten und was wir tun können, um uns regelmäßig zu bewegen. Auch eine ausgiebige Bewegungspause ist eingeplant.

📍 **PD Dr. Karim Abu-Omar**  
Department Sportwissenschaft und Sport, FAU Erlangen

📍 **Dr. Antonina Tcymbal**  
Department Sportwissenschaft und Sport, FAU Erlangen

**Do. 03.11.2022 · 18:00 – 20:00 Uhr**

### Ernährung

Mit gezielter Ernährung können wir unsere Psyche stärken, die Resilienz fördern und unsere Laune beeinflussen. Erfahren Sie, wie man durch Essen glücklich wird und werden Sie zur Expertin/ zum Experten in Sachen Glücksnahrung.

📍 **Andrea Schober**  
Staatl. geprüfte Diätassistentin, Ernährungsberaterin/DGE,  
Fachberaterin für Essstörungen, Systemisch integrative  
Ernährungstherapie, Essen in Balance