Landratsamt Schmalkalden-Meiningen • Obertshäuser Platz 1 • 98617 Meiningen
Postfach 10 01 54 • 98601 Meiningen

Landrätin
Büro Landrätin - Öffentlichkeitsarbeit

Ihr Zeichen:
Ihre Nachricht vom:
Unser Zeichen:
Unsere Nachricht vom:

Bearbeiter: Frau Grobe
Telefon: 03693 485-1182
Telefax: 03693 485-8258
E-Mail: c.grobe@lra-sm.de

Datum: 19.11.2026

Medieninformation

Einladung zur Thüringer Gesundheitswoche im Landkreis: Gesundheit vor Ort gemeinsam gestalten

Wie lässt sich Gesundheit im Alltag stärken und gemeinsam vor Ort gestalten? Antworten und vielfältige Anregungen darauf bietet die Thüringer Gesundheitswoche vom **23. bis 29. November im Landkreis Schmalkalden-Meiningen**. Unter dem Motto „Gesundheit vor Ort gemeinsam gestalten" hat der Fachdienst Gesundheit des Landratsamtes gemeinsam mit zahlreichen engagierten Partnern ein abwechslungsreiches Programm zusammengestellt, das zum Informieren, Mitmachen und Austauschen einlädt.

Ob Bewegung, Ernährung, seelische Gesundheit oder Familienleben – die Angebote greifen unterschiedliche Aspekte eines gesunden Lebens auf und richten sich an Menschen aller Altersgruppen. Im Mittelpunkt stehen insbesondere Familien, Kinder und Jugendliche. Aber auch für Senioren und Fachkräfte gibt es interessante Veranstaltungen und wertvolle Impulse für den Alltag. Die Thüringer Gesundheitswoche bietet eine einfache Gelegenheit, sich mit der eigenen Gesundheit und dem Wohlbefinden der Familie zu beschäftigen, neue Impulse mitzunehmen und die vielfältigen Angebote zu entdecken.

Das Programm reicht von Angeboten zur Stressbewältigung und Selbstfürsorge sowie unkomplizierten **Bewegungstreffs** der schmei.moves Community bis hin zu Webinaren rund um Familienernährung. Auch Themen wie **erholsamer Schlaf** für die seelische Gesundheit stehen auf dem Programm.

Besonders erfreulich ist die **große Auswahl an digitalen Formaten**. Sie ermöglichen eine flexible und standortunabhängige Teilnahme und bieten die Gelegenheit, sich bequem von zu Hause aus zu informieren, Neues auszuprobieren und miteinander ins Gespräch zu kommen. **Alle Veranstaltungen sind kostenfrei.**

Programm zur Thüringer Gesundheitswoche im Landkreis:

23. – 24. NOVEMBER 2026 | 9.00 – 16.00 Uhr
Zweitägige Fortbildung: „Erste-Hilfe-Kurs für psychische Gesundheit“
Referent: Marcel Wich (Kommunikationspsychologe, Supervisor, Familientherapeut)
Ort: Landratsamt Meiningen, Haus 3, Lesesaal
Anmeldung: gesundheitsfoerderung@lra-sm.de | Tel.: 03693/485-4000

23. und 24. NOVEMBER 2026 | 8.00 – 15.00 Uhr
STI-/HIV-Tests durch den Fachdienst Gesundheit
Angebot: anonym und kostenfrei, nur nach vorheriger Terminvereinbarung
Ort: Landratsamt Meiningen, Haus 2, 3. Etage, Wartebereich
Anmeldung: www.lra-sm.de/HIV-Test

23. NOVEMBER 2026 | 10.00 – 11.30 Uhr
Online-Vortrag: „Klug versorgt mit Vollmachten, Patienten- und Betreuungsverfügung“
Referent: Projekt Digitaler Engel – Deutschland sicher im Netz e. V.
Ort: Digital (Zugangslink: www.lra-sm.de/vollmachten)
Anmeldung: Ohne Anmeldung, Einwahl über Zugangslink: www.lra-sm.de/vollmachten

23. NOVEMBER 2026 | 19.00 – 20.30 Uhr
Eltern-Webinar: „Was gibt's heute? – Mahlzeiten clever organisieren“
Referentin: Edith Gätjen, Sarah-Wiener-Stiftung
Ort: Digital (Zugangsdaten werden nach Anmeldung zugesandt)
Anmeldung: www.lra-sm.de/mahlzeiten
(Zusatzangebot am 2. DEZEMBER 2026: Eltern-Webinar: „Darf ich was Süßes?“ – Alternativen & Alltagstipps zum Umgang mit Zucker; weitere Termine und Informationen: www.familienkueche.de/tipps-fuer-eltern/eltern-webinare)

24. NOVEMBER 2026 | 19.00 – 20.30 Uhr
Online-Elternabend: Level Up Familie – Spielend im Gespräch über Games
Referent: Bastian Miersch, Projekt MEiFA – Mit Medien e. V.
Ort: Digital (Zugangslink wird nach Anmeldung zugesandt)
Anmeldung: www.lra-sm.de/gaming

25. NOVEMBER 2026 | 13.15 – 15.15 Uhr
Vortrag: „Polyneuropathie verständlich erklärt – Ursachen, Diagnostik und Behandlungsmöglichkeiten“
Referentin: Andreea-Lavinia Muresan (Fachärztin für Neurologie)
Ort: Landratsamt Meiningen, Haus 3, Saal
Anmeldung: gesundheitsfoerderung@lra-sm.de | Tel.: 03693/485-4000

25. NOVEMBER 2026 | 15.00 – 16.30 Uhr
Vortrag: „Gut schlafen, besser leben – erholsame Nächte als Schlüssel zur seelischen Gesundheit“
Referentin: Luise Ute Baumbach
Ort: Familienzentrum, Bohrmühle 7, 98574 Schmalkalden
Anmeldung: Tel.: 03683/403915 | Mobil: 0170/5279557

25. und 26. NOVEMBER 2026 | ab 17.00 Uhr
Community-Lauf über fünf Kilometer (leichtes Niveau) – Gemeinsam. Natürlich. Sportlich. Zusammen bewegen wir die Region.
Veranstalter: schmei.moves
Ort: Menz-Arena, Schutzwiesen 1, 98587 Steinbach-Hallenberg
Hinweis: Begleitung auch mit dem Rad, auf Inlinern oder walkend möglich. Bitte rechtzeitig erscheinen. Vorab-Anmeldung gern über WhatsApp-Gruppe (QR-Code).

25. NOVEMBER 2026 | 19.00 – 20.00 Uhr
Online-Elternabend: „Gut zuhören – besser lernen: Wie Eltern ihre Kinder unterstützen können"
Referentin: Sandra Fitz (Thüringer Medienbildungszentrum der TLM)
Ort: Digital (Zugangsdaten werden nach Anmeldung zugesandt)
Anmeldung: www.lra-sm.de/besser-lernen

26. NOVEMBER 2026 | 16.30 – 18.00 Uhr
Online-Vortrag: „Digitaler Nachlass"
Referent: Projekt Digitaler Engel – Deutschland sicher im Netz e. V.
Ort: Digital (Zugangslink: www.lra-sm.de/nachlass)
Anmeldung: Ohne Anmeldung, Einwahl über Zugangslink: www.lra-sm.de/nachlass

26. NOVEMBER 2026 | 18.30 – 19.30 Uhr
Online-Workshop: „Mehr Ruhe im Familienalltag – Drei einfache Wege zu weniger Stress und mehr Selbstfürsorge"
Referentin: Gośka Soluch (Trainerin, Coachin, Elternbegleiterin)
Ort: Digital (Zugangsdaten werden nach Anmeldung zugesandt)
Anmeldung: gesundheitsfoerderung@lra-sm.de | Tel.: 03693/485-4000

30. NOVEMBER 2026 | 19.00 – 20.00 Uhr
Online-Elternabend: „Zu süß zum Teilen? Kinderfotos im Netz"
Referentin: Erika Bartsch (Projekt MEiFA – Mit Medien e. V.)
Ort: Digital (Zugangsdaten werden nach Anmeldung zugesandt)
Anmeldung: www.lra-sm.de/netzfotos

<u>Dauerhafte, individuelle Angebote</u>

Krebsdiagnose – und plötzlich ist nichts mehr wie zuvor
Angebot: Ganzheitliche Begleitung durch Monika Dierich – Onkolotsin, Gesundheitsberaterin und Betroffene
Hinweis: Kostenfreies telefonisches Kennenlerngespräch (15–20 Min.), täglich einer von zwei Terminen zwischen 9.00 und 17.00 Uhr
Anmeldung: https://tinyurl.com/monika-dierich | E-Mail: hallo@monikadierich.de | Mobil: 0151-17743230 | www.monikadierich.de

freii – Kostenfreies Angebot für einen bewussten Umgang mit digitalen Medien
Angebot: freii unterstützt Familien dabei, Mediennutzung und Freizeit in Einklang zu bringen. Die freii App ist ein 21-Tage-Programm für Jugendliche (11–15 Jahre) und ihre Eltern. Vier junge freii-Guides – Melina, Kiana, Dennis

und Luis – begleiten Jugendliche durch tägliche Videos, Quizfragen und Challenges.
Weitere Informationen: Der QR-Code zum Kurzvideo verrät mehr.

SCHAU HIN! Kostenfreie Online-Medienkurse für Eltern
Angebot: In nur 30 Minuten macht diese Online-Weiterbildung Eltern fit in der Medienwelt, damit sie die Mediennutzung ihres eigenen Kindes kompetent und aktiv begleiten können. Für vier Altersgruppen mit Videos, Fallbeispielen, Wissenstests und Quiz-Formaten.
Weitere Informationen: www.medienkurse-fuer-eltern.info

Weitere Informationen mit dem kompletten Programm gibt es auch unter **www.lra-sm.de/gesundheitswoche** .

Für Rückfragen steht der Fachdienst Gesundheit unter 03693/485-8768 oder -8701 sowie per E-Mail an gesundheitsfoerderung@lra-sm.de zur Verfügung.

Über die Thüringer Gesundheitswoche

Die Thüringer Gesundheitswoche ist eine landesweite Initiative zur Förderung von Gesundheit und Prävention. Sie wird von der Landesgesundheitskonferenz Thüringen in Zusammenarbeit mit dem Thüringer Ministerium für Soziales, Gesundheit, Arbeit und Familie getragen. Seit 1993 bietet sie jährlich eine Plattform, um Gesundheitsförderung sichtbar zu machen, Wissen zu vermitteln und Menschen für einen gesunden Lebensstil zu sensibilisieren. Landkreise, kreisfreie Städte, Einrichtungen, Vereine und weitere regionale Akteure gestalten die Aktionswoche mit eigenen Veranstaltungen und Angeboten. 2026 findet sie bereits zum 32. Mal statt.

Weitere Informationen und thüringenweite Veranstaltungen unter:
https://soziales.thueringen.de/thueringer-gesundheitswoche

Die Thüringer Gesundheitswoche im Landkreis Schmalkalden-Meiningen wird vom Fachdienst Gesundheit des Landratsamtes Schmalkalden-Meiningen veranstaltet. Gefördert wird sie durch das Thüringer Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie, das Netzwerk Pflege Schmalkalden-Meiningen sowie durch den GKV-Spitzenverband der Krankenkassen.

Grafik: Plakatmotiv zur Thüringer Gesundheitswoche im Landkreis Schmalkalden-Meiningen, die vom 23. bis 29. November 2026 stattfindet.