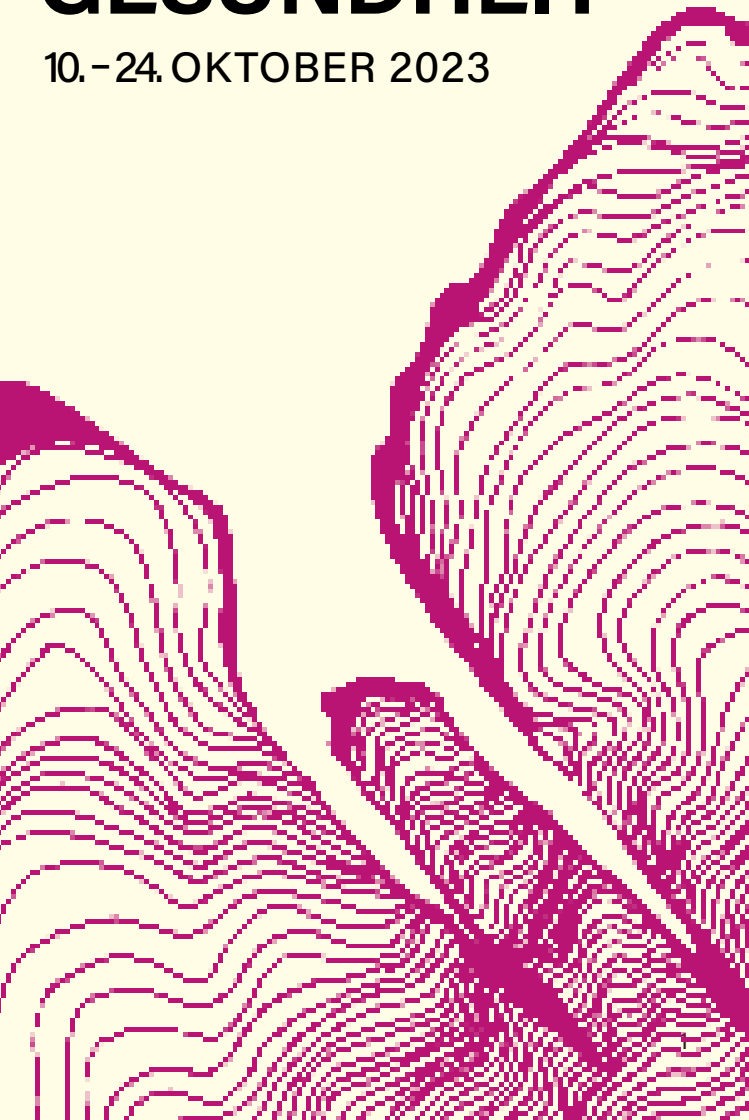
Gemeindepsychiatrischer Verbund
Kempten-Oberallgäu

TAGE DER SEELISCHEN GESUNDHEIT

10. – 24. OKTOBER 2023



Grußworte

Bereits zum 15. Mal veranstaltet der Gemeindepsychiatrische Verbund Kempten-Oberallgäu die Tage der seelischen Gesundheit und rückt damit ein wichtiges Thema in den Fokus: Fast jeder dritte Mensch leidet im Laufe des Lebens an einer psychischen Erkrankung. Gleichzeitig haben viele Betroffene noch immer starke Hemmungen, sich Hilfe zu suchen. Die Tage der seelischen Gesundheit verstehen sich deshalb als vielfältiges niederschwelliges Angebot an Betroffene, ihre Angehörigen und alle interessierten Bürgerinnen und Bürgern.

Gesund zu sein bedeutet, nicht nur den Körper, sondern auch die Seele zu pflegen. Wie das gelingen kann, lässt sich in den zahlreichen Veranstaltungen erfahren. Immer im Fokus stehen dabei der Austausch und das gegenseitige Kennenlernen. Denn nur gemeinsam lässt sich in unserer Gesellschaft ein Bewusstsein für seelische Gesundheit schaffen. Psychische Erkrankungen sind ernst zu nehmen und sie können jede und jeden von uns treffen. Daher gebührt der seelischen Gesundheit dieselbe Aufmerksamkeit wie der körperlichen. Prävention ist auch hier das Schlüsselwort – hier setzen die Tage der seelischen Gesundheit an, die allen offenstehen.

Allen Akteurinnen und Akteuren wünsche ich gutes Gelingen und reges Interesse, allen Besucherinnen und Besuchern wertvolle Informationen und gute, hilfreiche Gespräche.

Herzlichst

Martin Sailer

Martin Sailer
Schirmherr

Bezirkstagspräsident Schwaben

Bezirk Schwaben

Foto: Martin Augsburger

Sehr geehrte Vorstandschaft des Gemeindepsychiatrischen Verbundes,

sehr geehrte Damen und Herren,

wir freuen uns, die Schirmherrschaft der Tage der seelischen Gesundheit auch im 15. Jahr der Veranstaltungsreihe übernehmen zu dürfen. Gerade die seelische Gesundheit ist ein Thema, das nicht oft genug in die breite Öffentlichkeit getragen werden kann, um weitere Veränderungen in der Wahrnehmung und im Bewusstsein der Gesellschaft anzustoßen. Hierzu trägt die in Kempten und im Oberallgäu sehr etablierte Veranstaltungsreihe maßgeblich bei.

Die seelische Gesundheit ist jedoch keinesfalls nur ein lokales oder nationales Thema, sondern es betrifft Menschen auf der ganzen Welt. Die diesjährigen Tage der seelischen Gesundheit kann man somit auch nicht passender als am Welttag für psychische Gesundheit, dem 10. Oktober 2023, beginnen.

Alle Interessierten sind eingeladen, sich bei sehr vielfältigen Veranstaltungen mit Fragen der seelischen Gesundheit auseinanderzusetzen. Grundliegendes Ziel aller Veranstaltungen ist es, über psychische Krankheiten aufzuklären, Hilfs- und Therapieangebote aufzuzeigen und Diskussionen anzuregen. Es soll gelingen, die Gesellschaft für die Belange von psychisch Kranken zu sensibilisieren, aber auch kranke Menschen direkt anzusprechen. Ein ganz zentraler Punkt ist hier die Aufklärung. Nur das Kennen und Wissen schafft Verständnis.

Kein Mensch kann sich sicher sein, nicht irgendwann einmal in eine seelische Krise zu geraten. Umso wichtiger ist es, dass es Veranstaltungen wie die Tage der seelischen Gesundheit gibt. Diese Veranstaltungen sind letztlich auch ein Zeichen dafür, dass es möglich ist, vorurteilsfrei und respektvoll miteinander umzugehen.

Seit Jahren organisiert der Gemeindepsychiatrische Verbund Kempten-Oberallgäu die Veranstaltungsreihe. Stellvertretend für alle möchten wir die Koordinatorin des Gemeindespsychiatrischen Verbundes, Frau Ulrike Bölker, nennen, die sich maßgeblich für das vielfältige Programm verantwortlich zeigt.

Hierfür danken wir ganz persönlich und auch im Namen der Stadt Kempten (Allgäu) und des Landkreises Oberallgäu.

Wir wünschen allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern informative Veranstaltungen und einen regen Gedankenaustausch.

Ihr

Thomas Kiechle
Schirmherr

Oberbürgermeister
der Stadt Kempten
(Allgäu)

Kempten Allgäu

Ihre

Indra Baier-Müller
Schirmherrin

Landrätin des
Landkreises Oberallgäu

Die Landrätin Oberallgäu Zamed hebe

Di, 10.10.23
19.30 Uhr
Kotterner Straße 54,
87435 Kempten

Kulturwirtschaft in der Allgäu Halle

Bei Fragen oder Reservierungswünschen wenden Sie sich bitte an HOI! Psychosoziale Hilfsgemeinschaft e. V.!

Rathausplatz 15,
87435 Kempten
Tel.: 0831/27565
Mo - Fr Vormittags

Mail: verwaltung@hoi-verein.de

kostenfrei, Spenden willkommen

AllgäuSlam Lesebühne

Poetry Slam ist ein literarischer Votragswettbewerb – sinngemäß lässt er sich mit „Dichterwettstreit" übersetzen. Er lebt von seiner Vielfalt und der Interaktion mit dem Publikumsinteraktion, es ist das beliebteste Literaturformat unter jungen Menschen und seit 2017 UNESCO Weltkulturerbe.

Wir starten die Tage der seelischen Gesundheit mit einer Poetry Slam – Lesebühne mit 4 Poet*innen aus der Region.

Die erste Runde widmet sich dem Thema mentale Gesundheit, die zweite Runde gestalten die Slammer*innen frei.

Musikalische Umrahmung
Saxophontrio der Sing- und Musikschule Kempten

Referent*in
Der Verein Allgäu Slam e.V. stellt 4 Poet*innen aus der Region, Moderation Ivica Mijaljlovic, Allgäu Slam Gründer

Veranstalter
HOI! Psychosoziale Hilfsgemeinschaft e.V.; Bezirkskrankenhaus Kempten

Mi, 11.10.23
18.00 – 19.30 Uhr
Schützenstraße 2,
87435 Kempten

Altstadthaus Kempten

Gebärdendolmetscherin verfügbar

Anmeldung nicht notwendig

kostenfrei

"Ohr, Auge, Hände – wie hängt das zusammen?"

Ein Infoabend zum Thema hören, schwer hören und taub sein.

An diesem Abend erfahren Sie Vieles zum Thema „Hören". Wie hören wir und was hilft uns beim besseren Hören?

Wir wollen Ihnen einen Einblick geben in die Welt der Schwerhörigkeit und der Gehörlosigkeit. Mit welchen Schwierigkeiten und Hürden haben Menschen mit einer Hörschädigung zu leben? Gibt es Hilfsmittel für den Alltag? Worauf müssen wir achten, wenn wir mit hörgeschädigten und gehörlosen Menschen kommunizieren? Sie haben die Möglichkeit uns Fragen zu stellen und mit uns ins Gespräch zu kommen. Eine mobile Funkanlage wird Hörgeräteträgern das Hören erleichtern und eine Gebärdensprachdolmetscherin wird für gehörlose und hörende Menschen übersetzen.

Referent*in
Uta Baer und Ursula Schneider, unterstützt von Bernd Semmelmann (Selbsthilfegruppe für Gehörlose und Hörgeschädigte Kempten)

Veranstalter
Regens Wagner
Offene Hilfen Augsburg/Kempten

Do, 12.10.23
17.00 – 20.00 Uhr
Adenauerring 97,
87439 Kempten

Lehrküche im Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten

Anmeldung
bis Di, 10.10.23
Geschäftsstelle HOI! Psychosoziale Hilfsgemeinschaft e.V.
Rathausplatz 15,
87435 Kempten,
Mo – Fr vormittags unter Tel. 0831/27565
oder Mail:
verwaltung@hoi-verein.de

Kosten
5 Euro pro Person für Kostproben

Kochen für einen oder zwei - gesund und gut

Gewusst wie! Auch mit kleinem Geldbeutel und wenig Aufwand lassen sich ausgewogene und schmackhafte Gerichte zubereiten. In diesem praktischen Angebot, das sich vornehmlich an Anfänger und Ungeübte richtet, erhalten Sie Tipps und kreative Anregungen für jeden Tag! Neben Informationen zu den Kennzeichen einer ausgewogenen und altersgerechten Ernährung steht dabei die Zubereitung einfacher Gerichte im Vordergrund. Bitte Schürze mitbringen!

Referent*in
Sabine Stenzel,
Hauswirtschaftsmeisterin

Veranstalter
HOI! Psychosoziale Hilfsgemeinschaft e.V. und das Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten in Kempten

Do, 12.10.23
18.00 Uhr
Schützenstraße 2,
87435 Kempten

Im Altstadt Haus barrierefrei

Anmeldung nicht notwendig

kostenfrei

Neues aus dem Betreuungsrecht

Zum 1. Januar 2023 trat das Gesetz zur Reform des Vormundschafts- und Betreuungsrechts in Kraft. Es stärkt die Selbstbestimmung von betreuten Menschen und die Qualität der rechtlichen Betreuung.

Was ändert sich für Betroffene? Was müssen ehrenamtliche Betreuer*innen und berufliche Betreuer*innen verändern? Welche neuen Aufgaben hat die Betreuungsstelle und das Amtsgericht? Und was machen eigentlich Betreuungsvereine? Ein Überblick und Einblick in das Thema mit Beispielen.

Veranstalter
Beirat für Menschen mit Behinderung der Stadt Kempten in Kooperation mit der Lebenshilfe.

13.10.23, sowie 20.10.23
Fr, 10.00 – 12.00 Uhr
Adenauerring 39,
87439 Kempten

Beratungszentrum d. Stadt Kempten

Anmeldung
Anja Meisch,
Fachstelle pfl. Angehörige,
0831/960880-23;
0176/16610359;
anja.meisch@caritas-oa.de

kostenfrei

Honig im Kopf – Wie Menschen im Alter und mit Demenz die Welt wahrnehmen

Wie verändert sich das Leben, wenn jemand an Demenz erkrankt und wie nimmt ein dementiell Betroffener seine Umwelt wahr?

Was kann man tun, um der betroffenen Person Unterstützung zu geben?

Wie lässt sich der Alltag gestalten?

In diesem Workshop möchten wir über das Krankheitsbild und den Umgang mit dementiell betroffenen Personen informieren.

Referent*in
Barbara Guranti/Anja Meisch

Veranstalter
Fachstelle f. pflegende Angehörige – Caritasverband Kempten-Oberallgäu e.V.

Fr, 13.10.23
15.00 – 17.30 Uhr
vhs
Bodmanstraße 2,
87435 Kempten (Allgäu)

Raum 003, EG, nicht barrierefrei

Anmeldung
Tel.: 0831/704 965 0
Mail: info@vhs-kempten.de
oder persönlich in unserer Verwaltung

kostenfrei

Workshop Kunsttherapie – Wir erden uns mit dem Material Ton

Im Rahmen der Tage der seelischen Gesundheit 2023 bietet die Volkshochschule, Abteilung Kunstschule einen Workshop zum Thema Kunsttherapie an. Unter dem Motto "Wir erden uns" können die Teilnehmer*innen mit dem Material Ton experimentieren und ihrer Phantasie freien Lauf lassen. Unter erfahrener Anleitung werden im Workshop kleine Kunstwerke modelliert, die auch gebrannt werden können.

Referent*in
Barbara Grieshammer, Ausbildung in Kunsttherapie/Keramikkünstlerin
Karolin Sick, Kunsttherapeutin B.A.

Veranstalter
Volkshochschule & Kunstschule Kempten

Sa, 14.10.23
13.00 – 15.30
St. Mang Platz 3,
87435 Kempten

In den Räumen des Ambulant Betreuten Wohnens, Lebenshilfe für Menschen mit Behinderung e.V., Kempten, barrierefrei

Anmeldung nicht notwendig

kostenfrei

Ausstellung zu „Seelische Gesundheit in den eigenen vier Wänden“

Interaktiver Rundgang durch die Räume einer Wohnung. Erfahren Sie in jedem Raum interaktiv durch Spiele, Rätsel und interessante Fakten, welche Rolle die seelische Gesundheit in den eigenen vier Wänden spielen kann. Dabei lernen Sie beispielsweise, welchen Einfluss die psychische Stimmung auf das Schlafen oder die Ernährung hat.

Veranstalter
Ambulant Betreutes Wohnen, Lebenshilfe für Menschen mit Behinderung e.V., Kempten/Allgäu

Mo, 16.10.23,
19.00 – 21.00 Uhr
Mozartstr. 15,
Kempten.

Psychologische Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen

Anmeldung
bis 13.10.2023 bei der Psychologischen Beratungsstelle unter 0831-23636 oder per mail: efl-kempten@bistum-augsburg.de

Eintritt
15 Euro

Entspannung und Lebensfreude mit Klopfakupressur – Zum Kennenlernen und Anwenden

Dieser Abend führt Sie ein in die Klopfakupressur (Emotional Freedom Techniques) mit Informationen und praktischen Übungen.

Die Klopfakupressur ist eine gut wirksame und einfach anzuwendende Technik zur emotionalen Selbsthilfe bei unangenehmen Gefühlen, wie viele sie von uns im Alltag kennen. Die Person beklopft bestimmte Akupunkturpunkte mit den Fingern bei sich selbst, während sie sich auf ihr Unwohlsein fokussiert. Klopfen entspannt, harmonisiert und löst im System erstarrte, als belastend empfundene Emotionen. Ebenso können wohlige Empfindungen mit Klopfen im Körper vertieft und verankert werden.

Referent*in
Kathrin Lacher, Beraterin (BAG), systemische Einzel-, Paar- und Familientherapeutin (DGSF), Professional in Klopfakupressur, Dipl.-Pädagogin (Univ.)

Veranstalter
Psychologische Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen, Träger: Diözese Augsburg

Mo, 16.10.23
13.30 – 16.00 Uhr
Rathausplatz,
Kempten

Anmeldung nicht notwendig

kostenfrei

Gemeinsam lachen beim KLOI HOI Kinderfest mit Clown Heimo gefördert durch den Kiwanis-Club Oberallgäu

Der HOI! e.V. veranstaltet mit seinem Kinderladen KLOI HOI ein Kinderfest auf dem Rathausplatz in Kempten. Es gibt ein Clowntheater zum Mitmachen für Kinder von 0 bis 12 Jahren. Die Aufführungen finden um 13.30 Uhr und um 15.00 Uhr statt. Ein buntes Rahmenprogramm sorgt für Spaß und gute Laune.

Veranstalter
HOI! Psychosoziale Hilfsgemeinschaft e.V.

Di, 17.10.23
15.00 – 16.00 Uhr
Keselstraße 14A,
87435 Kempten

Raum 307, BTZ der bfz gGmbH, barrierefrei

Anmeldung
bis zum 10.10.23,
max. 10 Personen-
Tel. 0831 521 49 -33,
Mail: btz-ke@bfz.de

kostenfrei

Heilkräuter für die Seele

„Gegen alles ist ein Kraut gewachsen“ wusste schon Hildegard von Bingen. In vielen Klöstern ist schon seit Jahrhunderten die wohltuende Wirkung vieler Tee-Kräuter bekannt.

Unterschiedliche Kräutertees, die bei Schnupfen, Erkältung oder Kopfschmerzen eingesetzt werden, gibt es heute in jeder Hausapotheke.

Allerdings gibt es auch viele gesunde Kräuter, die nicht nur körperliche Beschwerden lindern können, sondern sich auch wohltuend aufs Gemüt auswirken.

Heilpflanzen haben eine erstaunliche Wirkung – ob wir körperlich leiden oder ob es unsere Seele ist, die Hilfe braucht. Sie heilen dort, wo etwas nicht heil ist.

In unserem Vortrag stellen wir Ihnen Kräuter vor, die wohltuend auf unsere Seele wirken können und deren mögliche Verwendung.

Anschließend werden wir mit Ihnen zusammen mit einem selbst erstellten Produkt den Vortrag beenden.

Referent*in
Buck-Pätzold, Heike (Gesundheitspädagogin nach Kneipp)

Veranstalter
BTZ der bfz gGmbH

Di, 17.10.23
18.45 Uhr
Rothenfelsstraße 20, 87509 Immenstadt

Union-Filmtheater, barrierefrei

Kosten
9 Euro

Wichtiger Hinweis:
Dieser Film behandelt die Themen Depressionen und Suizid auf eine emotional intensive Weise, die einige ZuschauerInnen beunruhigend finden können. Informationen und Ressourcen für Menschen, die an einer psychischen Erkrankung leiden, sind verfügbar unter Krisendienste Bayern 0800/6553000.

Film „The son“ mit anschließender Diskussionsrunde zum Thema „Jugendliche in psychischen Krisen“

Gezeigt wird der Film „The son“ – Es könnte nicht besser laufen für den New Yorker Anwalt Peter (Hugh Jackman). Die Karriere lässt keine Wünsche offen und er ist glücklich mit seiner Partnerin Beth (Vanessa Kirby). Das ändert sich schlagartig, als eines Tages seine Ex-Frau Kate (Laura Dern) vor der Tür steht. Sie ist voller Sorge um ihren gemeinsamen Sohn Nicholas (Zen McGrath). Er schwänzt die Schule, ist verstört und wie ausgewechselt. Er will auch nicht mehr länger bei seiner Mutter leben. Peter nimmt seinen Sohn bei sich auf und kümmert sich hingebungsvoll um ihn. Kate und Peter sind entschlossen alles zu tun, um ihrem Sohn zu helfen. Doch wird das für einen Neuanfang reichen? (Quelle: Verleih)

Im Anschluss wird eine Podiumsdiskussion stattfinden. An dieser Diskussion werden Alice Rettensberger (Diakonie Allgäu), Dr. Frank Guderian (Kinder- und Jugendpsychiatrie Kempten) und Sarah Dierkes (Kinder- und Jugendfürsorge Kempten-Oberallgäu) und der Krisendienst Schwaben teilnehmen.

Veranstalter
Sozialpsychiatrische Zentren Oberallgäu und Kempten der Diakonie Allgäu

Mi, 18.10.23
18.00 – 21.00 Uhr
(30 min. Pause)
Rathausplatz 15, 87435 Kempten, 1.OG

HOI! Psychosoziale Hilfsgemeinschaft e.V, ohne Aufzug

Anmeldung
bis Fr, 13.10.23
Geschäftsstelle HOI! Psychosoziale Hilfsgemeinschaft e.V., Rathausplatz 15, 87435 Kempten, Mo – Fr vormittags unter: Tel.: 0831/27565 oder per Mail: verwaltung@hoi-verein.de

kostenfrei

Wertschätzendes Miteinander – „Giraffensprache“ begegnen

In die eigene Kraft kommen durch ein Bewusstsein für die eigenen Bedürfnisse. Wer weiß, was er wirklich braucht, kann besser für sich sorgen und klarer kommunizieren. Mit den vier Unterscheidungen der Gewaltfreien Kommunikation (nach Marshall B. Rosenberg) eröffnet sich ein Weg zu einem wertschätzenden Umgang mit sich selbst und unseren Mitmenschen.

An diesem Abend können sie einen ersten praxisorientierten Einblick in diese Haltung bekommen, die auch als Giraffensprache bekannt ist.

Referent*in
Daniela Jehn; Grund- und Hauptschullehrerin, Montessoripädagogin, Kommunikationstrainerin

Veranstalter
HOI! Psychosoziale Hilfsgemeinschaft e.V.

Do, 19.10.23
16.00 – 18.00 Uhr
Seifriedsberg 12,
87544 Blaichach

Jugendhaus Elias,
Nicht barrierefrei

Anmeldung
bis 12.10.23, Tel.:
08321 – 788 94 37,
Mail: suchtfachambulanz.sonthofen@caritas-augsburg.de

kostenfrei

Begegne dir selbst und der Natur

Oft geht im turbulenten und hektischen Alltag unserer schnelllebigen Welt der Blick für die „kleinen Dinge“ und die unscheinbaren Schönheiten unserer Umgebung verloren. Lassen Sie uns gemeinsam die Augen wieder öffnen, die Ohren spitzen und uns Zeit und Raum für ein Stück Achtsamkeit und Entschleunigung geben. Miteinander entdecken wir auf einem Wald- und Wiesenspaziergang die Natur mit allen Sinnen. Im Anschluss können Sie sich auf Entspannung von Körper, Geist und Seele bei einer Feuermeditation freuen, wo wir uns einen Moment der Ruhe und des Innehaltens gönnen.

Die Feuermeditation findet in den Räumlichkeiten des Haus Elias statt.

Referent*in
Stefanie Kuisle, Monika Cieszanowska

Veranstalter
Caritas Suchtfachambulanz Sonthofen

Fr, 20.10.23
10.30 - 12.00 Uhr
Schützenstraße 2,
87435 Kempten

Altstadthaus
Kempten

Anmeldung
bis 06.10.23
Tel. 0831/2525-5560
Mail: bzpd@kempten.de

kostenfrei

Lachyoga

Lachen verbindet und macht glücklich. Der Vormittag startet mit einer kleinen Einführung über das Lachen. Wussten Sie beispielsweise, dass Sie zum Lachen keinen Sinn für Humor, keine Witze und schon gar keinen Grund brauchen? Oder dass es eine Wissenschaft vom Lachen gibt und Lachen tatsächlich gesund ist? Mit den richtigen Zutaten sorgen wir anschließend gemeinsam für ausreichend Glückshormone. Denn nicht wer zuletzt, sondern wer zusammen lacht, lacht am besten.

Referent*in
Cordula Amann (Stadt Kempten)

Veranstalter
Beratungszentrum Pflege und Demenz Kempten

Fr, 20.10.23
14.00 Uhr
Martin-Luther-Str. 1,
87527 Sonthofen

Möbelhaus ebbes, barrierefrei

Anmeldung nicht notwendig

kostenfrei

Modenschau im Möbelhaus ebbes

In unserem Möbelhaus „ebbes“ möchten wir Ihnen die Vielfalt der Second-Hand Mode näherbringen und durch eine Modenschau - mit gespendeter Kleidung aus unserem Kaufhaus - zeigen wie modern Sie sein kann.

Unsere Ware besteht zu 100% aus Spenden und wird im Rahmen unseres Zuverdienstprojekts in unseren „ebbes“ Kaufhäuser verkauft. Durch unser Projekt setzten wir uns nicht nur für Nachhaltigkeit ein, sondern bieten Menschen mit einer psychischen Erkrankung die Möglichkeit aktiv am Arbeitsmarkt teilzunehmen.

Im Anschluss an die Modenschau laden wir sie ein bei Kaffee und Kuchen unsere Einrichtung näher kennenzulernen.

Fr, 20.10.23
15.00 – 18.00 Uhr
Robert-Weixler-Straße 46,
87439 Kempten

Anmeldung
bis 20.10.23
12.00 Uhr, Mo – Fr
vormittags unter
Tel.: 0831/27565
Mail: verwaltung@hoi-verein.de

max. 12 Personen

kostenfrei

Sambarhythmen – Musik gemeinsam erleben

Gemeinsames Gestalten, Spüren und Erleben von südamerikanischen Rhythmen in einem Workshop

Referent*innen
Josef Strauß, Fabian Nold, Mitglieder Sambasutra

Veranstalter
HOI! Psychosoziale Hilfsgemeinschaft e.V. in Kooperation mit dem BKH Kempten

Sa, 21.10.23
14.30 – 16.30 Uhr
Start: König-Ludwig-Brücke an der Westseite

Ende: Schuh Hermann/Fristo

Dauer: ca. 2 h

Anmeldung
bis 19.10.23
HOI! Psychosoziale Hilfsgemeinschaft e.V.,
Rathausplatz 15,
Mo – Fr vormittags
Tel. 0831/27565
oder Mail: verwaltung@hoi-verein.de

kostenfrei

Thematische Stadtführung: Industrialisierung in Kempten – ein Weg am Fluss

Bei dieser Themenführung wird die Zeit der Industrialisierung und technische Entwicklungen beleuchtet. Sie beginnt an der König-Ludwig-Brücke und geht entlang der Iller in etwa zwei Stunden bis kurz hinter den Illersteg.

Stationen der Führung:

Obere Illerbrücken mit Einblicke in die Eisenbahngeschichte – Ehemalige mechanische Spinnerei und Weberei – Altes Pumpenhaus des ehemaligen Gaswerks – Untere Illerbrücke/ St. Mang Brücke – Pfarrhaus St. Mang Kirche – Turbinenhaus des AÜW – An der Iller bei Schuh Hermann/Fristo

Auf dem Spaziergang werden Örtlichkeiten und Persönlichkeiten in den Blick genommen, die für die technische und wirtschaftliche Entwicklung Kemptens von großer Bedeutung waren und zum Teil noch sind. Zwischen den Stationen gibt es kleine interessante Geschichten und Informationen.

Referent*in
Stephan Uhr

Veranstalter
HOI! Psychosoziale Hilfsgemeinschaft e.V.

So, 22.10.23
14.00 – 15.30
Bodmanstraße 2

VHS Kempten

Anmeldung
bis 19.10.23
Geschäftsstelle
HOI! Psychosoziale Hilfsgemeinschaft e.V.,
Rathausplatz 15,
Mo – Fr vormittags oder
Tel.: 0831/27565
Mail: verwaltung@hoi-verein.de

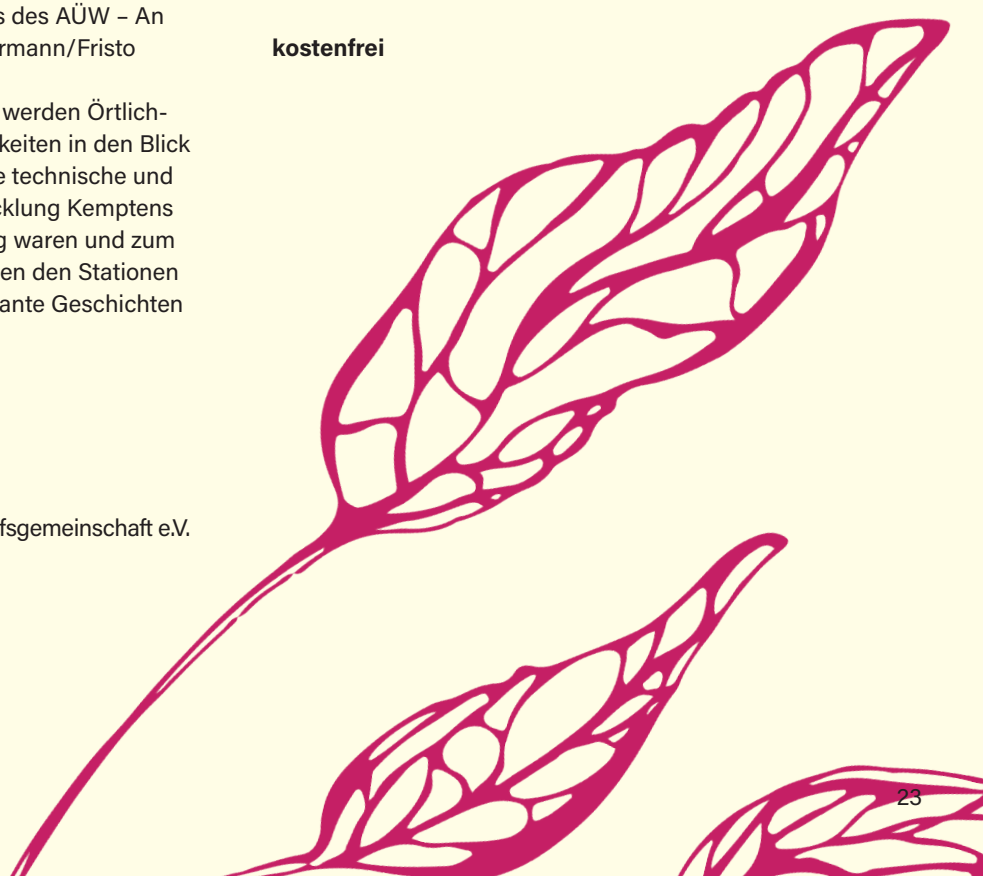
kostenfrei

Yoga - tut gut, macht Mut!

Yoga zeigt nachweisliche positive Effekte bei psychischen Erkrankungen, indem das körperliche und geistige Wohlbefinden gefördert wird. Die angeleiteten Körper- und Atemübungen verbessern die Wahrnehmung und unterstützen dabei, im Hier und Jetzt zu sein. Die Stunde richtet sich vorwiegend an Yoga-Neulinge. Jede/r ist herzlich willkommen.

Referent*in
Inga Marx (Yogalehrerin BYA)

Veranstalter
HOI! Psychosoziale Hilfsgemeinschaft e.V.



Mo, 23.10.23
19.00 Uhr
Robert-Weixler-Straße 50,
87439 Kempten

Kapelle des Klinikums Kempten

Anmeldung nicht notwendig

kostenfrei

„Aufatmen und neue Kraft schöpfen" – Musik und Wort bei Kerzenschein

Herzliche Einladung in die Kapelle des Klinikums Kempten! Bei einer meditativen Abendmusik bei Kerzenschein werden Texte und Instrumentalmusik im Wechsel zu hören sein. Sie laden dazu ein, innezuhalten und neue Kraft zu schöpfen.

Veranstalter Die Klinikseelsorge des BKH Kempten, Pfarrerin Jutta Schröppel und Pastoralreferentin Adelheid Weigl-Gosse

Di, 24.10.23
17.30 Uhr
Rathausplatz 15,
87435 Kempten
(Türe rechts neben dem Ratscafé, 1. OG, ohne Aufzug)

HOI! Psychosoziale Hilfsgemeinschaft e.V.

VHS Kempten und nördlicher Landkreis Oberallgäu e.V.

Falls Sie mit ausstellen wollen, können Sie sich bis zum 31.08.2023 Mo – Fr vormittags wenden an HOI! Psychosoziale Hilfsgemeinschaft e.V., Tel. 0831/27565, Mail: verwaltung@hoi-verein.de

Die Ausstellung kann zu den Geschäftszeiten und nach Vereinbarung besucht werden bis zum 31.12.2023

kostenfrei

Vernissage Kunstausstellung von Bürger*innen mit Psychiatrieerfahrung

Inklusion bedeutet teilhaben können am Leben in der Gesellschaft, auch dann, wenn krankheitsbedingte Hürden auftauchen. Der HOI! Verein freut sich, dass künstlerisch tätige Bürger*innen aus Kempten mit Psychiatrieerfahrung ihre Werke in den Räumen der Geschäftsstelle des HOI! Vereins ausstellen.

Ausbildung, Qualifikation und Renommée der Kunstschaffenden sind bei dieser Ausstellung nachrangig. Es geht um künstlerische Betätigung als Mittel zur Recovery, zur seelischen Genesung.

Viele Künstler*innen haben erst in krisenhaften Zeiten ihres Lebens begonnen, das was sie quälte und nicht in Worte zu fassen war, malend auszudrücken. Oder sie stellen das Gegenteil ihrer inneren Erfahrung dar, Harmonie und Licht. Jeder künstlerische Ausdruck kann helfen, das eigene innere Gleichgewicht wieder zu gewinnen, Wunden zu heilen und Lebensfreude wieder zu gewinnen.

Alle Interessierten sind sehr herzlich eingeladen zur Vernissage am Rathausplatz 15. Wir freuen uns, dass wir Herrn Martin Fink vom Kulturamt der Stadt Kempten zur Begrüßung die Besucher*innen gewinnen konnten. Für Getränke und Knabbereien sowie musikalische Unterhaltung durch die Sing- und Musikschule Kempten und nördlicher Landkreis Oberallgäu ist gesorgt.

Die Tage der seelischen Gesundheit werden organisiert im Rahmen des Gemeindepsychiatrischen Verbundes (GPV) Kempten-Oberallgäu

Wir achten auf Barrierefreiheit. Bei individuellen Anforderungen melden Sie sich bitte bei der GPV Koordination

Mit Unterstützung von

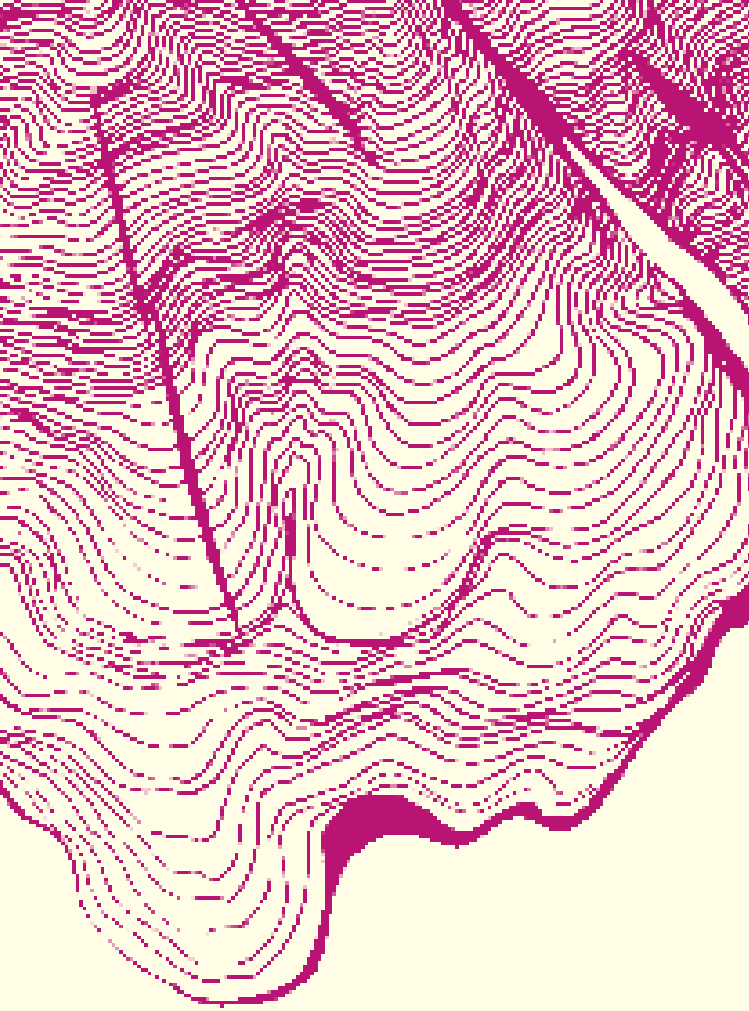
Bezirk Schwaben

Die Landrätin Oberallgäu Zämed hebe

Kempten Allgäu

vhs

vhs Kempten und nördlicher Landkreis Oberallgäu e.V.



Wenn Sie weitere Informationen und Auskünftewünschen, wenden Sie sich bitte an:

ANSPRECHPARTNERIN
Frau Ulrike Bölker
GPV-Koordination
Telefon: 0831 - 960 639 0
Mobil: 0175 222 8320

GPV KEMPTEN-OBERALLGÄU
Im Allmey 18
87435 Kempten

https://www.bezirk-schwaben.de/tage-der-seelischen-gesundheit