



Gemeindepyschiatrischer Verbund
Kempten-Oberallgäu

TAGE DER SEELISCHEN GESUNDHEIT

10. – 31. OKTOBER 2024





Grußworte

„Die Gesundheit ist zwar nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“ Diesem berühmten Zitat des Philosophen Arthur Schopenhauer wird wohl jede und jeder von uns zustimmen. Zum Glück führen immer mehr Menschen hierzulande einen bewussten Lebensstil und achten auf sich und ihren Körper. Um gesund zu leben, ist es jedoch wichtig, nicht nur den Körper, sondern auch die Seele im Blick zu behalten. Im Durchschnitt erkrankt jede/-r Dritte in Deutschland im Laufe des Lebens psychisch. Betroffene haben oft noch immer Hemmungen, sich Unterstützung zu suchen. Niederschwellige Angebote für Prävention und Selbstfürsorge können helfen, die seelische Gesundheit zu bewahren und psychische Stabilität wiederzuerlangen.

Ein solches niederschwelliges Angebot bieten die Tage der seelischen Gesundheit, die der Gemeindepsychiatrische Verbund Kempten-Oberallgäu heuer schon zum 16. Mal organisiert. Für interessierte Bürgerinnen und Bürger, Menschen mit psychischer Erkrankung und ihre Angehörigen haben die Veranstalterinnen und Veranstalter wieder ein vielfältiges und ansprechendes Programm zusammengestellt. Ich freue mich sehr, dass ich auch in diesem Jahr die Schirmherrschaft für diese Veranstaltungsreihe übernehmen darf, die dazu beiträgt, ein nachhaltiges Bewusstsein für seelische Gesundheit zu schaffen.

Allen Akteurinnen und Akteuren wünsche ich gutes Gelingen, allen Besuche-rinnen und Besuchern wertvolle Informationen und schöne Eindrücke.

Herzlichst



Martin Sailer
Schirmherr

Bezirkstagspräsident Schwaben



Foto: Martin Augsburg

Sehr geehrte Vorstandschaft des Gemeindepsychiatrischen
Verbundes,
sehr geehrte Damen und Herren,

wir freuen uns, die Schirmherrschaft der Tage der seelischen
Gesundheit auch bei der 16. Ausgabe der Veranstaltungsreihe
übernehmen zu dürfen.

Psychische Gesundheit bedeutet, dass sich ein Mensch seel-
isch und geistig wohl fühlt. Jedoch leidet nach Angaben des
Bundesministeriums für Gesundheit fast jeder dritte Mensch
im Laufe seines Lebens an einer behandlungsbedürftigen
psychischen Erkrankung. Rund zehn Prozent der Fehltage bei
den Berufstätigen gehen inzwischen auf Erkrankungen der
Psyche zurück.

Trotzdem werden gesellschaftlich nach wie vor emotion-
ale und seelische Nöte oft tabuisiert und Betroffenen als
Schwäche ausgelegt. Die seelische Gesundheit ist deshalb ein
Thema, das nicht oft genug in die breite Öffentlichkeit getragen
werden kann, um Veränderungen in der Wahrnehmung und im
Bewusstsein der Gesellschaft anzustoßen. Hierzu trägt die in
Kempten und im Oberallgäu sehr etablierte Veranstaltungsrei-
he der Tage der seelischen Gesundheit maßgeblich bei.

Alle Interessierten sind eingeladen, sich bei sehr vielfältigen
Veranstaltungen mit Fragen der seelischen Gesundheit aus-
einanderzusetzen. Grundlegendes 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 psy-
chisch Kranken zu sensibilisieren, aber auch kranke Men-
schen direkt anzusprechen. Ein ganz zentraler Punkt ist hier
die Aufklärung. Nur das Kennen und Wissen schafft Verständ-
nis. Die 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 der Tage der
seelischen Gesundheit. Stellvertretend für alle möchten wir
die Koordinatorin des Gemeindepsychiatrischen Verbun-

des, 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 mit vielen guten Gesprächen und einem 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
Zusammen leben 

Do, 10.10.24

19.00-ca. 21.00 Uhr

Richard-Wagner-
Straße 14, 87527
Sonthofen

Haus Oberallgäu,
Atrium

ohne Anmeldung

kostenfrei,

barrierefrei

Poetry-Event „Ich selbst? Hilfe!“

Im Rahmen der Tage der seelischen Gesundheit laden die Selbsthilfe-Kontaktstelle Kempten / Allgäu und der Poetry-Slammer Samuel Otto zu einem unterhaltsamen Abend zum Thema „Ich selbst? Hilfe!“ ein. Aus eigener Betroffenheit heraus werden über die Lyrik persönliche Bezüge zum Thema Selbsthilfe hergestellt. Dies wird begleitet durch künstlerische Darbietungen und interaktive Elemente mit dem Publikum. Die Zuschauer erhalten einen Einblick in die ganz persönliche Erlebnisswelt Selbsthilfe-Erfahrener und bekommen so Zugang zum Thema.

Referent:

Samuel Otto, Poetry-Slammer

Veranstalter:

Selbsthilfe-Kontaktstelle Kempten /
Allgäu

Fr, 11.10.24

15.00 - 16.00 Uhr

Bodmannstraße 2,
87435 Kempten

vhs, Entspannungs-
raum, II. Stock

Anmeldung

Tel. 0831/704965 0
Mail: [Info@vhs-
kempten.de](mailto:Info@vhs-kempten.de) oder
persönlich bei der
vhs Kempten

kostenfrei

nicht barrierefrei

Klangentspannung

Im Rahmen der Tage der seelischen Gesundheit 2024 lädt die Volkshochschule Kempten zu einer wohltuenden Klangentspannung ein. Sie entspannen bei obertonreichen Klängen erzeugt durch Klangschalen und Gong. Selbstheilungskräfte werden aktiviert. Es entsteht ein Gefühl von Ruhe, Gelassenheit und Zufriedenheit. Nichts tun müssen! Nur genießen.

Referentin:

Silvia Pacher, Peter Hess Klangmas-
sage Praktikerin, Psychologische
Beraterin

Veranstalter:

Volkshochschule Kempten (Allgäu)



Fr, 11.10.24

16.00 - 18.00 Uhr

Schützenstraße 2,
87435 Kempten

Altstadthaus

Anmeldung

bis Fr. 04.10.24
Tel. 0177 1689 554

kostenfrei

barrierefrei

Für die Teilnahme am Workshop sind Deutschkenntnisse nicht zwingend erforderlich.

Lachyoga-Workshop für Frauen: „Durch Lachen die Lebensfreude zurück ins Leben holen“

Lachen ist gesund. Es macht glücklich, reduziert Stress, Ängste und Schmerzen und stärkt das Immunsystem.

Aber was, wenn wir traurig, energielos oder wütend sind und uns nicht nach Lachen zumute ist? Mit Lachyoga ist es möglich, auch in schwierigen Zeiten zu lachen und die Lebensfreude zurück in unser Leben zu holen. Es hilft, gelassener zu werden und negative Gedanken zu reduzieren. Beim Lachyoga lachen wir ohne Grund zu pantomimischen Lachübungen. Durch das gemeinsame Lachen können wir Stress abbauen, die Laune verbessern und das Immunsystem stärken.

Im Anschluss an den Workshop, lassen wir den Nachmittag bei einem Getränk gemütlich ausklingen.

Es besteht die Möglichkeit einer Kinderbetreuung. Bitte bei der Anmeldung mit angeben, ob dies gewünscht ist. Es wird empfohlen bequeme Kleidung mitzubringen.

Referentin:

Petra Niazi, zertifizierte Lachyoga-Leiterin

Veranstalter:

Stadt Kempten (Allgäu) - Projekt BIG (Bewegung als Investition in Gesundheit) in Kooperation mit dem türkischen Elternverein und Aleviten Kulturzentrum e.V.

Fr, 11.10.24

16.30 - 18.30 Uhr

Bodmannstraße 2,
87435 Kempten

vhs, Raum 003, EG

Anmeldung

Tel. 0831/704965 0

Mail: Info@vhs-kempten.de oder
persönlich bei der
vhs, Kempten

Materialkosten

8 €, bitte im Kurs
bezahlen

nicht barrierefrei

**Workshop Kreativer Selbsta Ausdruck -
Kreativ aus dem Chaos**

Im Rahmen der Tage der seelischen Gesundheit 2024 lädt die Volkshochschule, zum Workshop "Kreativer Selbsta Ausdruck" ein. Wir spielen frei mit der eigenen Fantasie. Erkennen Sie Ihr Selbst? Wie wichtig ist es für unsere Zukunftsplanung? Unter Anleitung zeichnen wir mit Kohle und Farben auf Aquarellpapier - es entstehen mehrere Bilder. Unsere selbst gestalteten abstrakten Bilder dienen uns als Resonanzfläche. Wo befinde ich mich gerade? Das Unterbewusste wird aktiviert - dabei steht Ihre Kreativität im Zentrum der Entwicklung. Sie müssen nichts mitbringen.

Referentin:

Irene Hoferitz, Kunsttherapeutin (präven-
tiv orientierte Kunsttherapie)

Veranstalter:

Volkshochschule Kempten (Allgäu)



Mo, 14.10.24
14.00 - 16.00 Uhr
Adenauerring 39,
87435 Kempten

Margaretha- und
Josefinenstift,
Josephinenkapelle

Anmeldung
bis Fr, 11.10.24
Tel. 0831727565
Mail: verwaltung@hoi-verein.de

Eintritt: frei
Bewirtung nicht
inbegriffen

barrierefrei

**Café Rendez-vous - sich begegnen -
sich kennenlernen - sich finden**

Das inklusive Café-Erlebnis

Einen besonderen Menschen zu finden, kennenzulernen um gemeinsam durchs Leben zu gehen klingt einfach. Der Alltag zeigt jedoch etwas anderes. Im inklusiven Café Rendez-vous haben Sie die Möglichkeit, in einem legeren und unverbindlichen Rahmen Menschen mit demselben Bedürfnis nach Kontakt, Zweisamkeit und Beziehung zu treffen, sich auszutauschen und wohlzufühlen.

Referent*in:

Fabian Nold, Margherita Ney

Veranstalter:

HOI! Psychosoziale Hilfgemeinschaft
e.V. – Margaretha- und Josefinen-
Stift

Mo, 14.10.24 und

Di, 22.10.24

jeweils ab 18.30

Uhr Abendvorstellung

Rothenfelsstraße 9,
87509 Immenstadt

Union-Filmtheater
Immenstadt

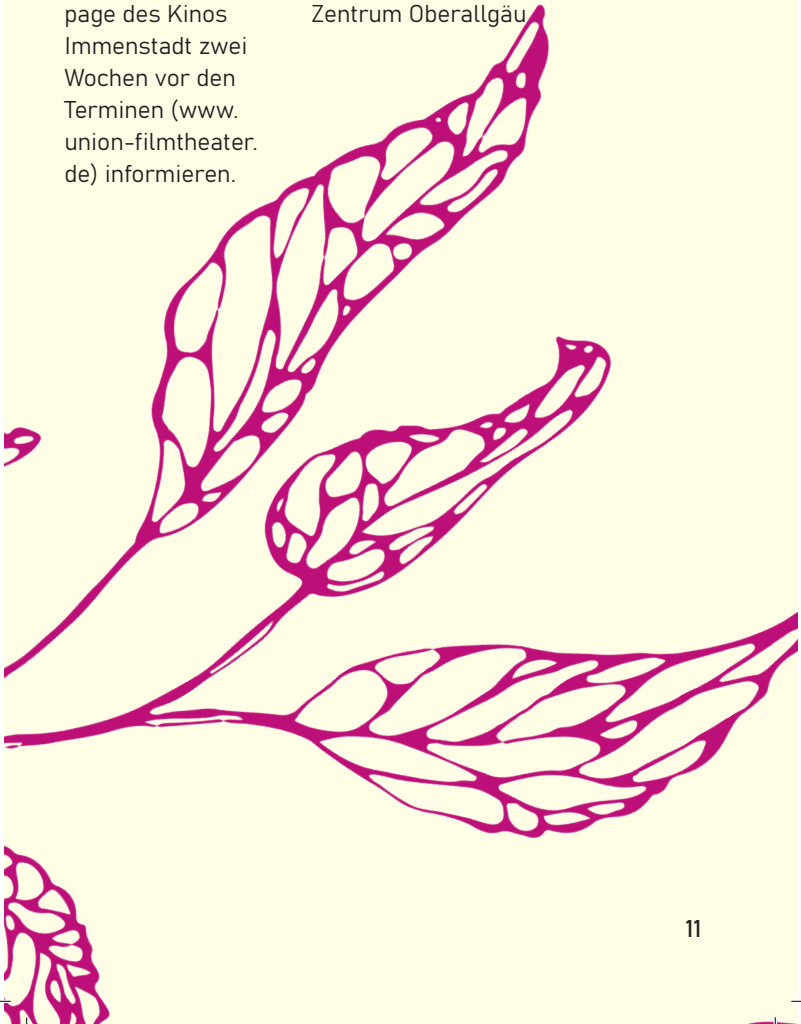
Für **Informationen**
über den **Film** und
Eintrittspreise bitte
auf der Home-
page des Kinos
Immenstadt zwei
Wochen vor den
Terminen ([www.
union-filmtheater.
de](http://www.union-filmtheater.de)) informieren.

Kino? Kino!

Das Thema psychische Erkrankung bewegt Menschen auf vielen Ebenen - wie setzen sich Filmschaffende damit auseinander? Wir ergründen das an zwei Terminen im Kino Immenstadt. Erleben Sie das mit uns an zwei Abenden. Im Anschluss an den Film sind Kolleg:innen der Diakonie Allgäu vor Ort und freuen sich schon auf Ihre Fragen und eine rege Diskussion zum Thema.

Veranstalter:

Diakonie Allgäu, Sozialpsychiatrisches
Zentrum Oberallgäu



Di, 15.10.24
17.00 - ca. 19.00 Uhr
Matin-Luther-
Straße, 87527
Sonthofen

Ebbes Kaufhaus

Anmeldung

vorab an d,heyne@oha-sonthofen.info
keine Anmeldefrist,
spontane Teil-
nahme möglich

kostenfrei

barrierefrei

"Wovon erzählen mir meine Gefühle?"

Gefühle - wir alle haben sie und sie beeinflussen das Leben.

Doch wofür habe ich sie eigentlich?
Was wollen sie von mir? Besonders
wenn sie mich aufwühlen, traurig oder
wütend machen?

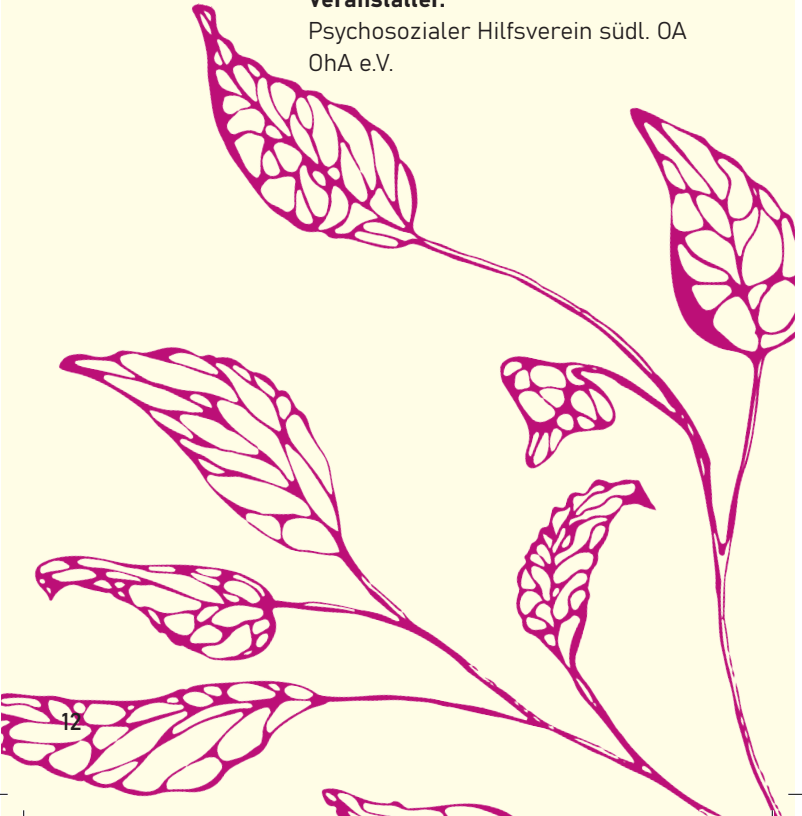
In diesem Kurz-Workshop möchte ich
davon erzählen und dazu einladen,
sich in die Welt der Gefühle auf leichte
Weise zu begeben.

Referentin:

Andrea Hinse-Peterhans, Trainerin
für Gewaltfreie Kommunikation nach
Marshall B. Rosenberg (mehr von mir
unter: herzdreiklang.de)

Veranstalter:

Psychosozialer Hilfsverein südl. OA
OhA e.V.



Mi, 16.10.24
17.00 - 20.00 Uhr
Adenauerring 97,
87439 Kempten

Lehrküche im Amt
für Ernährung,
Landwirtschaft
und Forsten in
Kempten

Anmeldung
bis Di, 08.10.2024
Tel. 0831727565
Mail: verwaltung@
hoi-verein.de

Kosten
5 € pro Person für
Kostproben

nicht barrierefrei

Kochen für den kleinen Haushalt – herbstliche Kleinigkeiten mit Hülsen- früchten

Gewusst wie! In diesem praktischen Angebot, das sich vornehmlich an Anfänger und Ungeübte richtet, erhalten Sie Tipps und kreative Anregungen für jeden Tag! Linsen, Kichererbsen, weiße Bohnen, Erbsen, aber auch Sojabohnen und Erdnüsse zählen zu den Hülsenfrüchten – lassen Sie sich überraschen, wie sie schmackhaft und abwechslungsreich zubereitet werden können – für wenig Geld und ohne großen Aufwand!

Bitte Schürze mitbringen!

Referentin:
Sabine Stenzel, Hauswirtschafts-
meisterin

Veranstalter:
HOI! Psychosoziale Hilfgemeinschaft
e.V. und das Amt für Ernährung, Land-
wirtschaft und Forsten in Kempten



Do, 17.10.24

14.00 - 16.00 Uhr

Adenauerring 39,
87435 Kempten

Margaretha- und
Josephinen-Stift
im Margaretha-
Saal

Anmeldung

bis Mo, 14.10.2024

Tel. 0831727565

Mail: [verwaltung@
hoi-verein.de](mailto:verwaltung@hoi-verein.de)

kostenfrei

barrierefrei

Drum Bucket - Trommelkurs mit Severin Gasteiger

Kopf ausschalten - Zeit vergessen -
Rhythmus gemeinsam erleben

"Drum Bucket" ist für alle, die ohne
Stress und Leistungsdruck gemeinsam
trommeln und ihr Rhythmusgefühl
verbessern möchten.

Auf spielerische, intuitive Weise
werden die teilnehmenden Personen
in die Welt von Rhythmus und Klang
mitgenommen.

Das gemeinsame Trommeln in ent-
spannter Atmosphäre wirkt sich positiv
auf die körperliche und seelische Be-
findlichkeit aus. Anspannungen können
sich lösen und Stress wird abgebaut.
Nach dem gemeinsamen Trommeln
fühlt sich der Kopf wieder freier und die
emotionale Grundstimmung ist leichter.

Referent:

Severin Gasteiger, Schlagzeuger, Lehr-
er, Workshop-Dozent

Veranstalter:

HOI! Psychosoziale Hilfgemeinschaft
e.V.

Do, 17.10.24

18.30 - 21.00 Uhr

Bodmannstr. 2,
87435 Kempten

vhs, Raum 003, EG

Anmeldung

Tel. 0831/704965 0

Mail: Info@vhs-kempten.de oder
persönlich bei der
vhs Kempten

Materialkosten 5

5 €, bitte im Kurs
bezahlen

nicht barrierefrei

Workshop Heilsames Intuitives Malen

(nach Ulrike Hirsch)

Im Rahmen der Tage der seelischen Gesundheit 2024 bietet die Volkshochschule Kempten "Heilsames Intuitives Malen" an, welches ein wunderbares Werkzeug ist, um sich von lästigen Blockaden zu befreien und vom Kopf ins Gefühl zu kommen. Ideal für Alle, die ganz frei von Erwartungshaltung malen und sich Ihrer Intuition und Ihrem Bauchgefühl hingeben möchten. Keinerlei Vorkenntnisse nötig. Sie müssen nichts mitbringen, Farben und Papier sind vorhanden.

Referentin:

Petra Steinhauser, Kommunikationsdesignerin (FH), Malbegleiterin "Heilsames Intuitives Malen nach Ulrike Hirsch"

Veranstalter:

Volkshochschule Kempten (Allgäu)



Fr, 18.10.24
16.00 - 18.00 Uhr
St.-Mang-Platz 12

Anfang und Ende wird gemeinsam im Café Lichtblick stattfinden. Praktischer Teil findet hier statt: Evangelisches Gemeindehaus – Primus-Truber-Saal, Reichstraße 1, 87435 Kempten

Anmeldung

bis Do. 10.10.24
Sabrina.Schober@
diakonie-allgaeu.
de

Kosten: 2€

barrierefrei

Yoga für den Alltag – Ausgleich für Körper und Seele-

1. Warum hilft uns Yoga in stressigen Zeiten?
Yoga und die positiven Auswirkungen auf die körperliche und psychische Gesundheit
2. Erlernen + gemeinsames praktizieren einer einfachen, ganzkörperorientierten Praxis mit Einbindung der bewussten Atmung (Wahrnehmung)
3. Abschluss bei Tee und Beantwortung offener Fragen

Veranstalter:

Diakonie Allgäu e.V., SPZ Kempten - Tagesstätte



Sa, 19.10.24

15.30 - 17.00 Uhr

Bodmannstraße 2,
87435 Kempten

vhs, Entspannungs-
raum, II. Stock

Anmeldung

Tel. 0831/704965 0

Mail: Info@vhs-kempten.de oder
persönlich bei der
vhs Kempten

kostenfrei

nicht barrierefrei

**Stressreduktion: Bewegungsmeditation
Shaking**

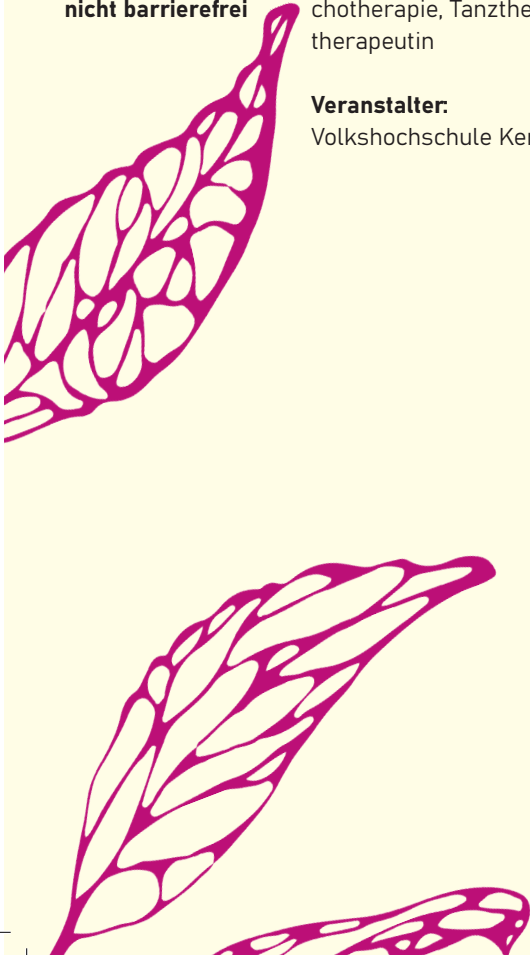
Im Rahmen der Tage der seelischen Gesundheit 2024 bietet die Volkshochschule Kempten eine wohltuende Bewegungsmeditation an.. Zur Musik schütteln wir unsere Spannungen und Verspannungen ab, werden frei von Gedanken erlauben uns mehr und mehr zu entschleunigen, langsam werden zu dürfen und letztlich beenden wir die Bewegungsreise im bequemen und stillen chillen.

Referentin:

Annett Spörl, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Tanztherapeutin, Traumatherapeutin

Veranstalter:

Volkshochschule Kempten (Allgäu)



Mo, 21.10.24

10.00 - 12.00 Uhr

Adenauerring 39,
87535 Kempten

Anlaufstelle für
ältere Menschen
Kempten Nord im
Margaretha-Jo-
sephinen-Stift,
Gruppenraum, 1.
Stock (ZI 152/153)

Anmeldung

Tel. 0831/2525-
5580

kostenfrei

barrierefrei

Bastelangebot

Gemeinsam basteln wir etwas für die
dunkle Jahreszeit.

Veranstalter:

Anlaufstelle für ältere Menschen
Kempten Nord



Mo, 21.10.24
19.00 - 21.00 Uhr
Mozartstr. 15,
87435 Kempten

Psychologische
Beratungsstelle
für Ehe-, Familien-
und Lebensfragen
(EFL)

Anmeldung

bis Fr. 11.10.24
Tel. 0831/23636
Mail: efl-kempten@
bistum-augsburg.
de

Kosten:

15 €, bar am Ver-
anstaltungsort zu
zahlen

barrierefrei

**Entspannung und Lebensfreude mit
Klopfakupressur – Zum Kennenlernen
und Anwenden im Rahmen der Tage
der seelischen Gesundheit**

Dieser Abend führt Sie ein in die Klopfakupressur 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 erstarrete, als Stress empfundene Emotionen. Ebenso können wohlige Empfindungen mit Klopfen im Körper vertieft und verankert werden.

Neben Informationen zu Wirkung und aktuellen Studien gibt es Raum für praktisches Üben. Im Klopfverlauf stärken wir Ressourcen und das Gefühl von innerem Frieden und Freude.

Zielgruppe sind Interessierte als auch therapeutisch und pädagogisch arbeitende Menschen.

Referentin: Kathrin Lacher, Beraterin für Ehe-, Familien- und Lebensfragen, systemische Einzel-, Paar- und Familientherapeutin (DGSF), Professional in Klopfakupressur/KnB (Univ.)

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

Mo, 21.10.24

19.00 - 21.00 Uhr

Robert-Weixler-
Straße 46, 87439
Kempten

Mehrzweckhalle
BKH Kempten

keine Anmeldung

kostenfrei

barrierefrei

Aufführung – Liesl Karlstadt und die Melancholie

In einem fiktiven Anamnese-Gespräch mit einem Psychiater Ende der 50er Jahre erzählt Liesl Karlstadt, die zusammen mit ihrem Bühnenpartner Karl Valentin das wahrscheinlich bekannteste Komikerduo der deutschen Vorkriegszeit bildete, über die Umstände ihrer depressiven Phasen, die einen Suizidversuch und mehrere Aufenthalte in der Universitätspsychiatrie München zur Folge hatte.

Ensemble: Die Minderbemittelten

Gattung: bajuwarisch-preussisches
Sprechtheater

Regie & Hauptdarstellerin: Cordula
Weber (Diplom-Schauspielerin)

Autor: Michael Binzer (M.A., Diplompsychologe)

Im Anschluss an die Aufführung findet eine Diskussion statt unter der Leitung des Ärztlichen Direktors Prof. Dr. Markus Jäger

Veranstalter:
Bezirkskrankenhaus Kempten



**Di, 22.10.24 und Mo,
14.10.24**

jeweils ab 18.30

Uhr Abendvorstellung

Rothenfelsstraße 9,
87509 Immenstadt

Union-Filmtheater
Immenstadt

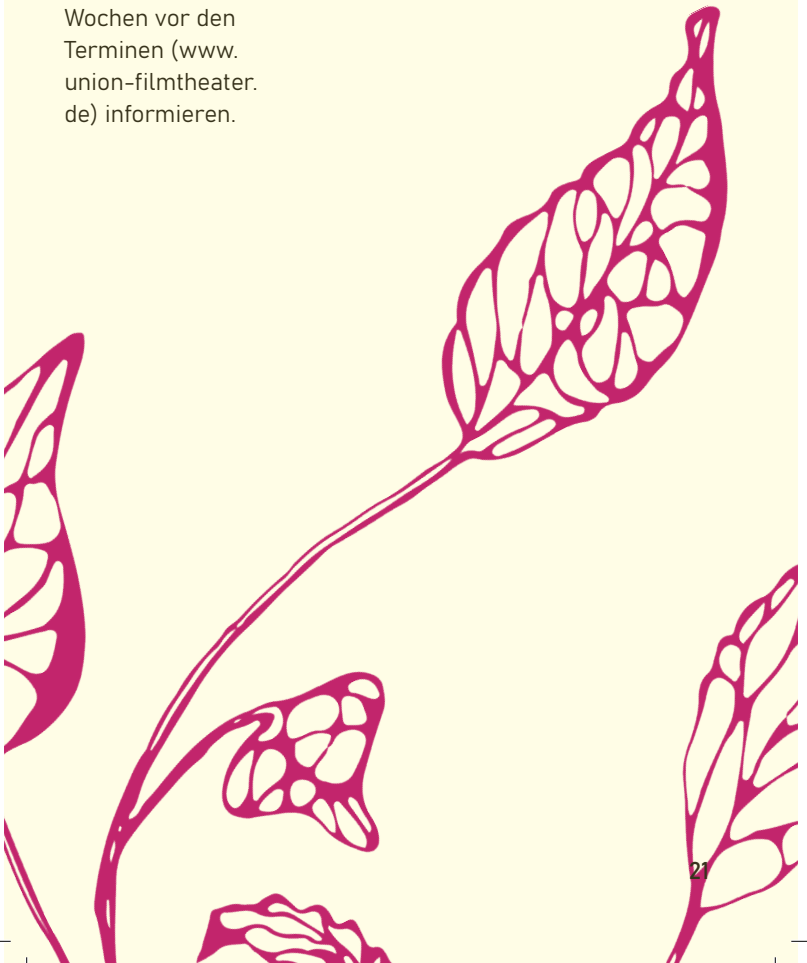
Für **Informationen**
über den **Film** und
Eintrittspreise bitte
auf der Home-
page des Kinos
Immenstadt zwei
Wochen vor den
Terminen ([www.
union-filmtheater.
de](http://www.union-filmtheater.de)) informieren.

Kino? Kino!

Das Thema psychische Erkrankung bewegt Menschen auf vielen Ebenen - wie setzen sich Filmschaffende damit auseinander? Wir ergründen das an zwei Terminen im Kino Immenstadt. Erleben Sie das mit uns an zwei Abenden. Im Anschluss an den Film sind Kolleg:innen der Diakonie Allgäu vor Ort und freuen sich schon auf Ihre Fragen und eine rege Diskussion zum Thema.

Veranstalter:

Diakonie Allgäu, Sozialpsychiatrisches
Zentrum Oberallgäu



Di, 22.10.24

ab 18.30 Uhr Get

together- Austausch
bei einem kleinem
Imbiss

**Vortrag ab
19.30 Uhr**

Schützenstraße 2,
87435 Kempten

Altstadthaus

keine Anmeldung

kostenfrei

barrierefrei

Gute Arbeit – Gute Leistung:

Im Inklusionsbetrieb am 1. Arbeitsmarkt

Arbeit kann belastend sein, aber Arbeit kann auch Sinn geben, soziale Begegnungen vermitteln und Selbstbewusstsein fördern. Gute Arbeit stabilisiert die seelische Gesundheit.

Der HOI! Verein hat 1987 begonnen, Arbeitsplätze am Wertstoffhof zu schaffen. Aus den „Arbeitsprojekten“ wurde 2024 eine Inklusionsfirma mit Kinderladen, einem Dienstleistungsservice, Wertstoffhöfen und Jobbegleitung.

Bertram Sellner, der langjährige Geschäftsführer des Irseer Kreis Versand in Kaufbeuren, gibt einen Einblick in den gesellschaftlichen und gesetzlichen Rahmen für echte berufliche Teilhabe. Er berichtet aus der Praxis einer erfolgreichen Inklusionsfirma über die Chancen für Mitarbeitende, Arbeitgeber und Gesellschaft.

Veranstalter:

HOI! Psychosoziale Hilfgemeinschaft e.V. / HOI! Arbeit und Teilhabe gGmbH

Mi, 23.10.24
10.00 Uhr

Treffpunkt:

Cambomare
Kempten; Aybühl-
weg 27; dort
kommen wir auch
wieder an.

Anmeldung

bis Mi, 16.10.2024
Tel. 0831/27565,
Mail: [verwaltung@
hoi-verein.de](mailto:verwaltung@hoi-verein.de)

Eintritt:

Gruppe 2:
Kosten für die
Busfahrt (ÖPNV)
von Buchenberg
nach Kempten

Voraussetzungen:

Kondition für
drei Stunden
Spazierengehen
(Gruppe 1) bzw.
4 Stunden Wan-
dern (Gruppe 2),
Trittsicherheit,
wettergerechte
Kleidung, feste,
wasserdichte
Schuhe, genügend
zum Trinken,
Brotzeit und Lust
am Bewegen mit-
bringen.

**Gehen ist des Menschen beste Medizin
(Hippokrates) oder Jeder Weg beginnt
mit dem ersten Schritt** - Wandern in
zwei Gruppen

Gruppe 1: Genießerguppe - Sinnen-
frohe Wanderung auf den Mariaberg
mit Naturimpulsen von 10 bis 13 Uhr

Wir erwandern den Hausberg von
Kempten (ca. 200 Höhenmeter). Es
erwartet euch eine ca. dreistündige
Runde auf Waldwegen und Wiesen-
pfaden. Wir halten immer mal wieder
inne für Achtsamkeitsimpulse und
Übungen mit allen Sinnen. Frischer
Wind weht uns um die Nase und wir
baden unser Herz in Farben und
Formen. Die Natur stärkt und erfrischt
uns und schenkt uns Erdung und neue
Perspektiven.

Gruppe 2: Wandern auf dem Pilgerweg
- reine Gehzeit ca. 4 Stunden, Abfahrt
in Buchenberg ca. 15 Uhr, Ankunft
Kempten ca. 15:30 Uhr

Wir gehen eine Etappe des Bayerischen
Jakobswegs ab Kempten über den
Mariaberg und die alte Bahnstrecke
nach Ermengerst und nach Buchen-
berg, das sind ca. 14 Kilometer und 400
Höhenmeter. Impulse auf dem Weg
bereichern das gemeinsame Gehen.

Veranstalter:

HOI! Psychosoziale Hilfgemeinschaft
e.V. und Psychologische Beratungs-
stelle für Ehe-, Familien- und Lebens-
fragen (EFL) der Diözese Augsburg,
Kempten

Mi, 23.10.24

16.00 - 18.30 Uhr

Sankt-Mang-Platz
3, 87435 Kempten

Ambulant Be-
treutes Wohnen,
Lebenshilfe für
Menschen mit
Behinderung e.V.,
Kempten / Allgäu

Anmeldung

bis Fr. 18.10.24
Tel. 0831 202400
Mail: abw@lebenshilfe-kempten.de

Kosten

2 € bei Teilnahme
am Gel-Druck

barrierefrei

**Workshop: Gel-Druck zum Thema
„Heldenhafte Begegnungen“**

Unter dem Motto „Heldenhafte Begegnungen“ bietet das Ambulant Betreute Wohnen der Lebenshilfe Kempten einen Kunstworkshop an. Wir werden mit Gel-Druck Superhelden oder andere heldenhafte Motive abbilden. Gel-Druck ist eine Methode, die sehr einfach umzusetzen ist. Vorkenntnisse sind nicht notwendig!

Zeitgleich werden verschiedene Kunstwerke zum Thema Superhelden und heldenhafte Fähigkeiten ausgestellt sein. Zudem gibt es interaktive Stationen.

Zur Teilnahme am Gel-Druck wird um einen Unkostenbeitrag von 2€ gebeten. Die Kunstwerke & Stationen können kostenfrei besichtigt werden.

Veranstalter:

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

Mi, 23.10.24

19.00 Uhr

Robert-Weix-
ler-Straße 50,
87439 Kempten

Kapelle des Klini-
kums Kempten

keine Anmeldung

kostenfrei

barrierefrei

**„Atempause für die Seele“ - Musik und
Wort bei Kerzenschein**

Meditative Texte, Harfenmusik und
Gesang laden bei Kerzenschein dazu
ein, zur Ruhe zu kommen, die Seele
baumeln zu lassen und neue Kraft zu
schöpfen.

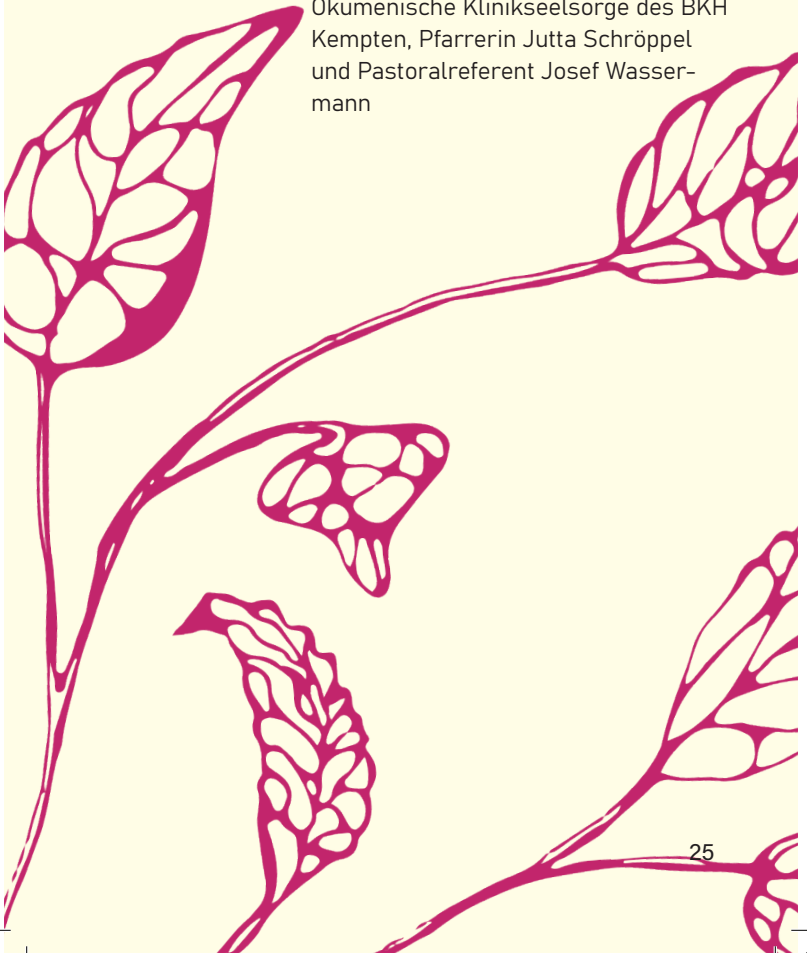
Herzliche Einladung in die Kapelle des
Klinikums Kempten!

Musikalische Gestaltung:

Anja Heinz-Civelek, „Harfe und Stimme
- frei aus dem Moment“

Veranstalter:

Ökumenische Klinikseelsorge des BKH
Kempten, Pfarrerin Jutta Schröppel
und Pastoralreferent Josef Wasser-
mann



Do, 24.10.24
18.00 - 20.00 Uhr
Ringenberg 1, 88167
Maierhöfen

Haus Iberg, an
verschiedenen
Stationen

Anmeldung:
bis Do, 17.10.24
Tel. 08383/798 350
Mail: caroline.
sauter@curata.de

kostenfrei

barrierefrei

Wie sich psychische Erkrankungen und Substanzen auf die Wahrnehmung auswirken

Sehen, hören, riechen, schmecken und tasten aber auch das Gleichgewicht – mit diesen Sinnen nimmt ein Mensch seine Umgebung wahr. Die Sinnesorgane Augen, Ohren, Nase, Zunge und Haut nehmen dazu Umweltreize auf und geben sie an bestimmte Regionen im Gehirn weiter. Doch was passiert, wenn es hier zu Störungen kommt?

An verschiedenen Stationen können die Besucher selbst ausprobieren, wie sich eine veränderte Wahrnehmung anfühlt. Begleitet werden sie dabei von Mitarbeitern, die die „Symptome“ fachlich einordnen und Bewohnern, die berichten, wie es ihnen damit im Alltag ergeht. Anschließend ist Zeit und Raum für einen offenen Austausch.

Veranstalter:
Curata Pflegebetriebe – Haus Iberg



Mo, 28.10.24
19.00 - 20.30 Uhr
Schützenstraße 2,
87435 Kempten

Altstadthaus

keine Anmeldung

kostenfrei

barrierefrei

Es steht eine mobile induktive Höranlage zur Verfügung, die für Hörgeräteträger barrierefreies Hören ermöglicht.

„Schwerhörigkeit – Kommunikation – Hörgeräte- und CI-Versorgung – Logopädie. Informationen und Tipps für ein gutes Gelingen.“

Sie hören schlecht, tragen selbst Hörgeräte oder/und CI oder kennen eine betroffene Person in Ihrem Umfeld?

Ihnen fällt auf, dass die Kommunikation mit einer Hörbehinderung mit Herausforderungen verbunden ist, und Sie fragen sich, wie Sie diese besser meistern können?

Sie fragen sich, was kann Logopädie bei einer Hörbehinderung bewirken?

Dann freuen wir uns, Ihnen vielfältige Informationen und Tipps auf diese Fragestellungen zu geben.

Am Ende des Vortrags haben Sie die Möglichkeit Ihre Fragen zu stellen und mit uns ins Gespräch zu kommen.

Eine mobile induktive Höranlage wird Hörgeräteträgern das Hören barrierefrei ermöglichen.

Referentin:

Veronika Held (Logopädin mit jahrelanger Erfahrung im Bereich Therapie für Menschen mit Hörbehinderung)

Veranstalter:

Regens Wagner Offene Hilfen, Kempten



Mi, 30.10.24

14.30 - 17.00 Uhr

Bodmanstr. 2,
87435 Kempten

vhs, Raum 003, EG

Anmeldung

Tel. 0831/704965 0

Mail: Info@vhs-kempten.de oder
persönlich bei der
vhs Kempten

kostenfrei

nicht barrierefrei

Workshop Kunsttherapie –

Wir erden uns mit dem Material Ton

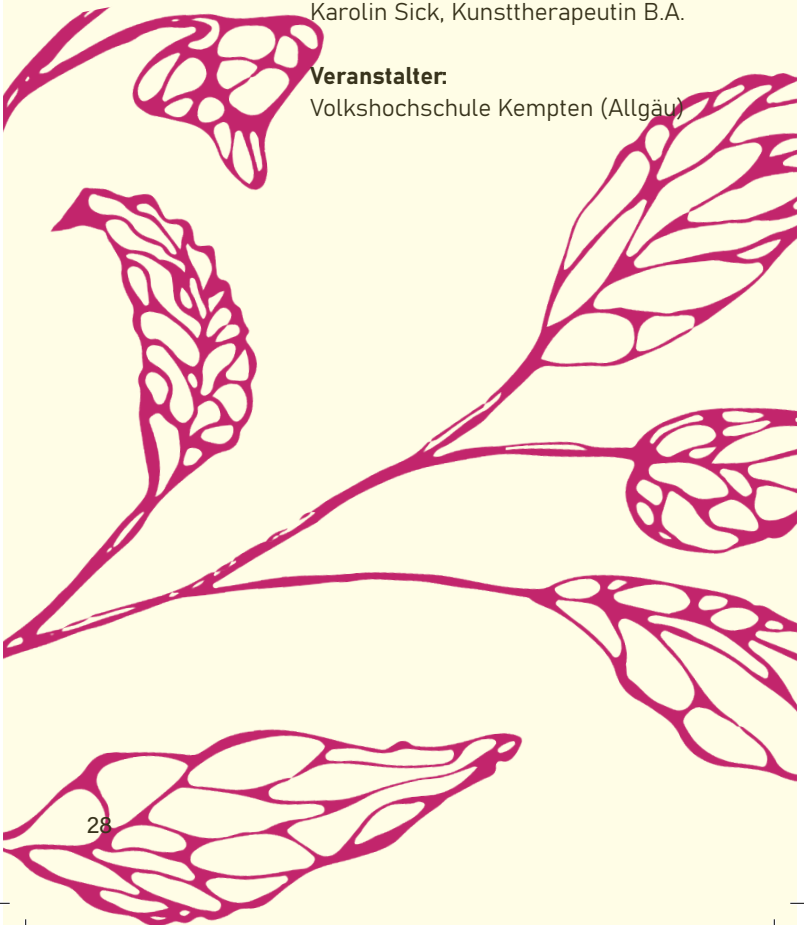
Im Rahmen der Tage der seelischen Gesundheit 2024 laden die Volkshochschule und die Kunstschule Kempten zu einem "erdenden" Workshop Kunsttherapie ein. Unter dem Motto ‚Wir erden uns‘ können die Teilnehmenden mit dem Material Ton experimentieren und ihrer Phantasie freien Lauf lassen. Unter erfahrener Anleitung werden im Workshop kleine Kunstwerke modelliert, die auch gebrannt werden können.

Referenten:

Barbara Grieshammer, Ausbildung in Kunsttherapie, Keramikünstlerin
Karolin Sick, Kunsttherapeutin B.A.

Veranstalter:

Volkshochschule Kempten (Allgäu)



Do, 31.10.24
14.00 - 15.00 Uhr
Keselstraße 14A,
87435 Kempten

BTZ der bfz
gGmbH, Raum 307

Anmeldung:
bis Do, 17.10.24,
Tel. 0831/521 4934,
Mail: btz-ke@bfz.
de
max. 12 Personen

kostenfrei

barrierefrei

„Schneller, weiter, höher!“

Die Auswirkungen unserer heutigen Arbeitswelt aus psychologischer Sicht.

Die meisten Menschen zählen in unserer Gesellschaft nur noch als Leistungsträger.

Die Devise lautet: „Ich leiste, also bin ich.“ In unserer Gesellschaft ist Leistung eines der zentralsten Bewertungskriterien. Der Druck im Berufs-, Privat- und Familienleben steigt stetig an. Lebensinhalt vieler Menschen ist nur noch die Welt der Arbeit und der Kampf ums Überleben. Überall nimmt der Druck zu und die Spirale dreht sich schneller und schneller – häufig zu Lasten unserer Gesundheit. Die psychischen Erkrankungen steigen seit Jahren an und das Burnout-Syndrom wird inzwischen zu den Volkskrankheiten gezählt. Was für Umstände finden wir in unserer Arbeitswelt vor und warum werden wir krank, wenn das Arbeiten doch so „normal“ ist? Der Vortrag nimmt eine kritische Betrachtungsweise unserer heutigen Arbeitswelt ein – ein Denkanstoß in Richtung mehr Mitmenschlichkeit!

Referentin:

Sponsel, C. Esther (Psychologin M. Sc.)

Veranstalter:

BTZ der bfz gGmbH

Befinden Sie sich in einer psychischen Krise?

Unter der kostenlosen Rufnummer 0800 / 655 3000 erhalten Menschen in seelischen Krisen, Mitbetroffene und Angehörige täglich rund um die Uhr qualifizierte Beratung und Unterstützung.

Mehr Info: www.krisendienste.bayern

**HILFE BEI
PSYCHISCHEN
KRISEN**

**0800
/ 655
3000**

**KRISEN
DIENSTE
BAYERN**



www.krisendienste.bayern



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.

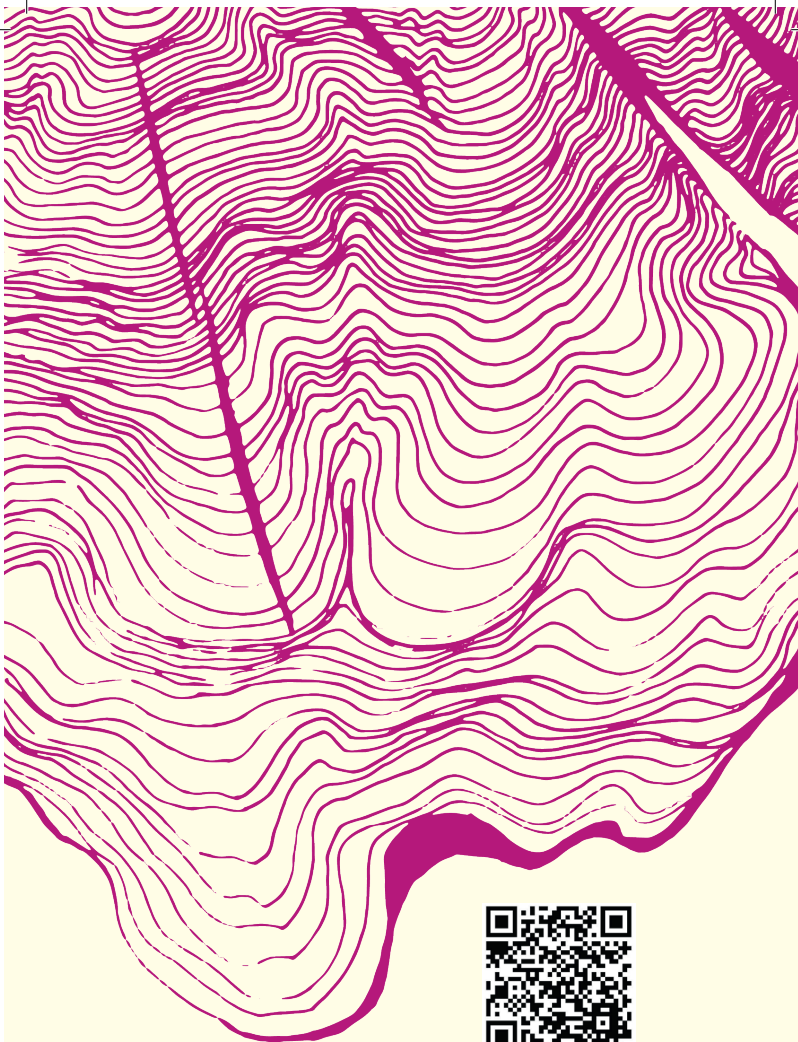


Unterstützt von:



Kempten^{Allgäu}





Wenn Sie weitere Informationen und Auskünfte wünschen,
wenden Sie sich bitte an:

ANSPRECHPARTNERIN

Frau Ulrike Bölker
GPV-Koordination

GPV KEMPTEN-
OBERALLGÄU

Telefon: 0831 - 960 639 0
Mobil: 0175 222 8320

Im Allmey 18
87435 Kempten

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