



Gemeindepyschiatrischer Verbund
Kempten-Oberallgäu

TAGE DER SEELISCHEN GESUNDHEIT

6.–21. OKTOBER 2022



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

- Bezirkskrankenhaus Kempten, Fachkrankenhaus für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik
- Berufliches Trainingszentrum (BTZ) der bfz gGmbH
- BRK Haus Schimmelreiter
- Caritasverband Kempten-Oberallgäu e. V.
- Diakonie Kempten Allgäu e. V., Sozialpsychiatrische Zentren Kempten und Oberallgäu
- GPV Kempten-Oberallgäu Koordination und Vorstand
- HO! Psychosoziale Hilfsgemeinschaft e. V.

In Kooperation mit

- Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Kempten (Allgäu)
- Beirat für Menschen mit Behinderung der Stadt Kempten
- K oKi- Netzwerk Frühe Kindheit Kempten und Oberallgäu
- Lebenshilfe Betreuungsverein Kempten e. V.
- Regens Wagner Offene Hilfen Außenstelle Kempten
- Selbsthilfe-Kontaktstelle Kempten/Allgäu
- Stadt Kempten
- vhs & Sing- und Musikschule ve. V., Kempten und nördlicher Landkreis Oberallgäu

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



Mit Unterstützung von:



Schirmherr **Bezirkstagspräsident**
Hr. Martin Sailer

Kempten^{Allgäu}

Schirmherr **Oberbürgermeister**
Hr. Thomas Kiechle



vhs Kempten
und nördlicher Landkreis
Oberallgäu e.V.



Oberallgäu
Landkreis

Die Veranstalter behalten sich Änderungen vor, je nach Lage und Infektionsgeschehen. Bitte informieren Sie sich vor der Veranstaltung über aktuelle Änderungen unter: <https://www.bezirk-schwaben.de/tage-der-seelischen-gesundheit>

Donnerstag, 06.10.2022
19.00 Uhr

Kempton, Bräuhausberg 4

*Sing- und Musikschule
Kempton, Schöner Saal*

Eintritt frei

Freitag, 07.10.2022
15.00 – 17.30 Uhr

Kempton, Bodmanstr. 2 vhs
Kempton

*Raum 003 (Erdgeschoss)
– nicht barrierefrei
zugänglich*

Anmeldung

Tel. 0831 / 704 965 0
Mail: info@vhs-kempton.de
www.vhs-kempton.de
oder persönlich in unserer
Verwaltung (Bodmanstr. 2,
87435 Kempton)

Eintritt frei

Eröffnungsveranstaltung

Mit Grußworten von Bezirksstadtspräsident Herr Martin Sailer und stv. Bürgermeister der Stadt Kempton Herr Knoll.

Angst – Emotion des Jahres

Klimawandel, Krieg oder Inflation: Angst ist die Überschrift und Emotion des Jahres. Auch wenn sich die Inhalte unterschieden, bleiben die Mechanismen der Angst die gleichen. Angst wird in der Regel aversiv erlebt. Sie kann aber auch zu zielgerichtetem, sozialem oder kreativem Verhalten führen.

Referent

Hr. Frank Lohmann,
leitender Psychologe im BKH Kempton

Veranstalter

Gemeindepsychiatrischer Verbund
Kempton-Oberallgäu

Kunsttherapie – Wir erden uns mit dem Material Ton

Im Rahmen der Tage der seelischen Gesundheit 2022 bietet die Volkshochschule, Abteilung Kunsthochschule 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 der Keramikünstlerin und ausgebildeten Kunsttherapeutin Barbara Grieshammer sowie Karolin Sick (Kunsttherapeutin B.A.) werden im Workshop kleine Kunstwerke modelliert, die auch glasiert und gebrannt werden können.

Referentin

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

Veranstalter

Volkshochschule & Kunsthochschule Kempton

Samstag, 08.10.2022
09.30 – 11.00 Uhr

Kempton, Bräuhausberg 4

Sing- und Musikschule
Kempton, Raum 013

Anmeldung

Sing- und Musikschule Kempton
Tel. 0831 / 704 96560
Mail: verwaltung@musikschule-kempton.de

Kosten 12 €

*Kostenfrei für Schüler*innen*
der Sing- & Musikschule

Workshop – Stressprävention und Entspannung für Schüler*innen ab der 5. Klasse

Oft leiden Schüler*innen unter Druck in der Schule, „Freizeitstress“, den hohen Anforderungen, die die gesellschaftliche Entwicklung fordert, uvm.. Genau wie bei uns Erwachsenen entsteht Stress, der sich bei Schüler*innen nur anders zeigt.

Typische Stresssymptome sind Aggression, Müdigkeit, Teilleistungsstörungen, Konzentrationschwächen, mangelnde Motivation oder anderes auffälliges Verhalten. Gemeinsam wird erarbeitet was Stress bedeutet, wie er entsteht und vor allem: was können wir dagegen tun. Mit Übungen aus dem Entspannungstraining, Atemübungen, Selbstbewusstseinstraining usw. lernen wir uns zu entspannen und tanken neue Kraft. Nur ein entspannter Geist und Körper kann Leistung dauerhaft erbringen. Der Workshop ist zum Kennenlernen und Ausprobieren verschiedener Entspannungsmethoden für Schüler*innen gedacht

Referentin

Frau Silke Wolff, Kinder- und Jugendcoach,
Kinderpflegerin

Veranstalter

vhs Kempton



Samstag, 08.10.2022
11.30 – 13.00 Uhr

Kempton, Bräuhausberg 4

Sing-und Musikschule
Kempton, Schöner Saal

Anmeldung

Sing-und Musikschule Kempton
Tel. 0831 / 704 96560
Mail: verwaltung@musikschule-kempton.de

Eintritt frei

Samstag, 08.10.2022
13.15 – 15.15 Uhr

Kempton, Bräuhausberg 4

Sing-und Musikschule
Kempton, Raum 013

Anmeldung

Sing-und Musikschule Kempton
Tel. 0831 / 704 96560
Mail: verwaltung@musikschule-kempton.de

Kosten 12 €

*Kostenfrei für Schüler*innen*
der Sing- & Musikschule

Vortrag für Eltern – Stressprävention und Entspannung für Schüler*innen

Oft leiden Schüler*innen unter Druck in der Schule, „Freizeitstress“, den hohen Anforderungen, die die gesellschaftliche Entwicklung fordert, uvm.. Genau wie bei uns Erwachsenen entsteht Stress, der sich bei Schüler*innen nur anders zeigt.

Typische Stresssymptome sind Aggression, Müdigkeit, Teilleistungsstörungen, Konzentrationschwächen, mangelnde Motivation oder anderes auffälliges Verhalten. Gemeinsam wird erarbeitet was Stress bedeutet, wie er entsteht und vor allem: was können wir dagegen tun. Nur ein entspannter Geist und Körper kann Leistung dauerhaft erbringen.

Referentin Frau Silke Wolff, Kinder- und Jugendcoach, Kinderpflegerin

Veranstalter vhs Kempton

Workshop – Bewegung und Musik

Musizieren und ein gutes Körpergefühl stehen in einem engen Zusammenhang. So werden eine ruhige, tiefe Atmung oder eine unverkrampfte Haltung auch die Koordination bzw. Konzentration und somit die Qualität des Musizierens verbessern. Im Workshop werden Übungen aus der Musikphysiologie vermittelt, welche speziell für Musizierende entwickelt wurden und sich bewährt haben. Ebenso dienen diese Übungen der Prävention, um ein langes und schmerzfreies Musizieren zu gewährleisten.

Inhalte des Workshops sind: Warm-Up, Cool-Down, Koordination, Lockerung, instrumentenspezifische Übungen, unverkrampfte Grundhaltung.

Referentin Frau Petra Vatter, Sport- und Bewegungstherapeutin

Veranstalter vhs Kempton

Samstag, 8.10.2022
14.00 – ca. 17.00 Uhr

Kempten, Rathausplatz 15

*HOI! Psychosoziale
Hilfsgemeinschaft e.V., 1. OG*

Unkostenbeitrag 10 €
*bei Bedarf unterstützt der
HOI!-Verein.*

Montag, 10.10.2022
19.00 – ca. 21.00 Uhr

Kempten, Reichsstraße 1,
Evang. Gemeindezentrum

Eintritt frei

Lass die Sonne in dein Herz – Wir gestalten eine Himmelscheibe aus Holz

Mit Farben, Glassteinen, Goldauflagen oder Kristallen entsteht eine individuelle Himmelscheibe zum aufstellen oder aufhängen. (Durchmesser ca. 30 cm)

Referentin Marianne Willburger, Kunsttherapeutin
in Ausbildung

Veranstalter HOI! Psychosoziale Hilfsgemeinschaft e.V.

Hier noch wer zu retten? Experte in eigener Sache werden – Selbsthilfe was ist das?

Ist Selbstsorge die Voraussetzung für Fürsorge? Kann ich mir Unterstützung holen und woher weiß ich wie diese aussehen kann? Was möchte ich in Anspruch nehmen? Wie bringe ich meine eigenen Erfahrungen ein? Selbsthilfe steht in diesem Spannungsfeld und kann dazu beitragen, sich in der Vielzahl der Beratungs- und Unterstützungsangeboten zurecht zu finden. Im Rahmen dieses Fachvortrags werden Möglichkeiten aufgezeigt Wissen im Umgang mit sich selbst zu erwerben. Gemeinsam wollen wir schauen, wie diese Erfahrungen Lebensqualität erhalten und es ermöglichen auch andere dabei zu unterstützen.

Referentin Cornelia Beyrer Dipl. Sozialwirtin (Univ),
Business-Coach (IHK) mit systemischer
Supervision

Veranstalter Selbsthilfe-Kontaktstelle Kempten /
Allgäu

Dienstag, 11.10.2022
18.30 – 20.00 Uhr,

Kempten, Schützenstr. 2

Altstadthaus



Mit Gebärdendolmetscherin und mobiler induktiver Höranlage.

Eintritt frei

Sexualität und Behinderung

Das Recht auf sexuelle Selbstbestimmung bedeutet, selber zu wählen, wie und mit wem Sexualität gelebt wird. Die Realisierung dieses Anspruchs ist für viele Menschen mit Behinderung aber nicht so selbstverständlich wie für Menschen ohne Behinderung.

Um das Thema „Sexualität und Behinderung“ mehr in die Gesellschaft zu bringen, haben wir Lothar Sandfort für einen Vortrag eingeladen. Er ist Leiter des „Institut zur Selbst-Bestimmung Behinderter“, dessen Augenmerk besonders auf sexuelle Selbstbestimmung, die Sexualberatung sowie Sexualbegleitung liegt.

Referent

Lothar Sandfort, Diplom Psychologe und Leiter des „Institut zur Selbst-Bestimmung Behinderter“ in Trebel

Veranstalter

Beirat für Menschen mit Behinderung der Stadt Kempten



Mittwoch, 12.10.2022
14.00 – ca. 16.00 Uhr

Kempten, Gerberstraße 18

*Regens Wagner Offene
Hilfen*

**Anmeldung erforderlich
bis spätestens 11. Oktober
2022**

bei: Regens Wagner Offene
Hilfen Außenstelle Kempten,
Tel.: 08 31 – 69 73 58 60
oder Fax: 08 31 – 69 73
58 62



Eine mobile induktive Höranlage steht zur Verfügung.
Die Veranstaltung wird in
Gebärdensprache übersetzt.

Eintritt frei

Kraftquelle Natur – mit allen Sinnen erleben

Die Natur ist eine vielfältige Kraftquelle für uns, die wir bei unserem Angebot mit all unseren Sinnen ganz bewusst und vielleicht auch auf eine neue Art genießen wollen.

Bei einem kleinen Spaziergang werden wir in die Welt der farbenprächtigen Blätter im Herbst, Äste und Steine eintauchen. Ausschließlich mit diesen vor Ort vorhandenen Naturmaterialien und unseren Händen beginnen wir, in der Natur eigene künstlerische Werke zu gestalten, die in ihrer Vergänglichkeit früher oder später zur Natur zurückkehren.

Dies ermöglicht uns ohne viele Worte

- die Augen für die Natur zu öffnen,
- selbst kreativ zu werden,
- die Seele baumeln zu lassen,
- zur Ruhe zu kommen und
- wieder Energie für den Alltag zu tanken.

Veranstalter Regens Wagner Offene Hilfen

Bei schlechtem Wetter erfolgt das Gestalten mit Naturmaterialien in einem Raum. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.



Donnerstag, 13.10.2022
18.30 Uhr – 20.00 Uhr

Kempton, Schützenstr. 2

Altstadthaus



Mit mobiler induktiver
Höranlage.

Eintritt frei

Freitag, 14.10.2022
15.00 – ca. 18.00 Uhr

Kempton, Bräuhausberg 4

Sing- und Musikschule,
Raum 102

Anmeldung

Geschäftsstelle des HOI!-
Vereins, Tel. 0831/27565
oder info@hoi-verein.de

Mitbringen

bequeme Kleidung, leichte Schu-
he zum Tanzen und Bereitschaft
für neue Ideen und Bewegung

Eintritt frei

Vortrag – Alles in Ordnung? Aufgeräumt in Zimmer und Seele

Kennen Sie diese oder ähnlichen Situationen?

- Ihr Schreibtisch quillt über, das Telefon klingelt, die Zeit rennt und ein wichtiges Dokument ist wie vom Erdboden verschluckt?
- Auf der Eckbank liegt ein Stapel alter Zeitschriften und Sie hegen immer noch die Hoffnung sie zu lesen?
- Der Alltag wird immer unübersichtlicher und Sie sind vom Chaos gestresst?

Katharina Auerswald zeigt Ihnen wie man im Außen aufräumt und dadurch innere Ordnung gelingen kann.

Referentin

Katharina Auerswald, Aufräumcoach und
Buchautorin

Veranstalter

Caritasverband Kempton-Oberallgäu e.V.
und Lebenshilfe Betreuungsgemeinschaft
Kempton e. V.

Musik hören tut gut – Musik bewegt

Musik macht Freude! Wir begeben uns mit verschiedenen Musikstücken mit verschiedenen Methoden. Wir erleben bekannte Musik neu und lernen neue Stücke kennen. Musik bewegt beim Erlernen einfacher Tänze, die der aktuellen Corona-Situation Rechnung tragen. Die Tänze stammen aus dem Bereich der Internationalen Folklore, sind leicht zu erlernen und können unter Anleitung mitgetanzt werden. Die gemeinsame Zeit mit Musik eröffnet neue Räume, individuell und gemeinsam. Wir erleben Freude an und durch Bewegung, und es entstehen neue Ideen für einen kreativen Umgang mit Musik.

Referenten

Ulrike Kempf und Stephan Uhr

Veranstalter

HOI! Psychosoziale Hilfgemeinschaft e.V.

Montag, 17.10.2022
Aufführungen um 14.00
Uhr und um 15.00 Uhr

Kempton, Rathausplatz am
Brunnen

Dauer

von 14.00 bis 14.30 Uhr
sowie von 15.00 bis 15.30
Uhr

Bei schlechtem Wetter am
Nordeingang des Rathauses
unter den Säulen

Für Groß & Klein ab 3 Jahren

Eintritt frei

Montag, 17.10.2022
19.00 Uhr

Kempton, Robert Weixler
Str. 46

Mehrzweckhalle BKH

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

Eintritt frei

Michelino – Theater aus dem Koffer

Clown Michelino erobert die Herzen mit seinen tollpatschigen, bezaubernd, verquer, dusseligen, hochfeinen und liebevoll aufgedröselten Koffer-Inhalten.

Clownerie vom Feinsten mit ungewöhnlichen Rezepten, unkonventioneller Fitness und mehr oder weniger guten Ratschlägen zur gesunden Lebensführung! Natürlich lässt Michelino sein Publikum teilhaben – clowneske Verwicklungen eingeschlossen.

Idee, Spiel & Musik: Michel Widmer

Veranstalter HO! Psychosoziale Hilfgemeinschaft e.V.
in Kooperation mit KoKi- Netzwerk
Frühe Kindheit Kempton und Oberallgäu

Uraufführung – 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)
Wissenschaftliche Begleitung: Fr. Dr. Sabine Rinberger, Direktorin des Valentin-Karlstadt-Musäum im Isartor München

Veranstalter Bezirkskrankenhaus Kempton

Dienstag 18.10.2022
14.00 – 16.00Uhr

Kempton, Keselstr. 14A

BTZ der bfz gGmbH, 3. Stock

Anmeldung

bitte per Mail bis zum
11.10.2022:
btz-ke@bfz.de

Teilnehmerzahl

15 Teilnehmer*innen

Eintritt frei

**Schneller, weiter, höher – unsere
Arbeitswelt im Wandel der Zeit**

Möchten wir die Chancen einer beruflichen Zukunft von Menschen mit einer psychischen Erkrankung verstehen, müssen wir die Arbeitswelt im 21. Jahrhundert in Deutschland und Europa näher betrachten.

Der erörternde Vortrag soll einen Überblick verschaffen über die stetigen Neuentwicklungen unserer Arbeitswelt 4.0. Insbesondere die damit einhergehenden Anforderungen an uns Menschen werden kritisch betrachtet und unter dem Aspekt der Vereinbarkeit mit psychischen Erkrankungen aufgeführt und diskutiert.

Referentinnen Esther C. Sponsel, Psychologin M. Sc.
(Psychologin des BTZ)
Linda FliBe, Ergotherapeutin B. Sc. (BTZ
Leiterin)

Veranstalter Berufliches Trainingszentrum (BTZ) der
bfz gGmbH



Mittwoch, 19.10.2022
10.00 – 12.00 Uhr

Kempton, Adenauerring 39

*Beratungszentrum Pflege
und Demenz*

**Information und An-
meldung**

Cordula Amann (Stadt
Kempton), 0831-2525-5560,
bzpd@kempton.de

Eintritt frei

Mittwoch, 19.10.2022
14.00 – 17.00 Uhr

Kempton, Rathausplatz 25,
Geschäftsstelle HOI! e. V.

Anmeldung

Geschäftsstelle des HOI!-
Vereins,
Tel. 0831/27565 oder info@
hoi-verein.de

Eintritt frei

Lachen verbindet und macht glücklich

Ein heiterer Vormittag mit Lachyoga.

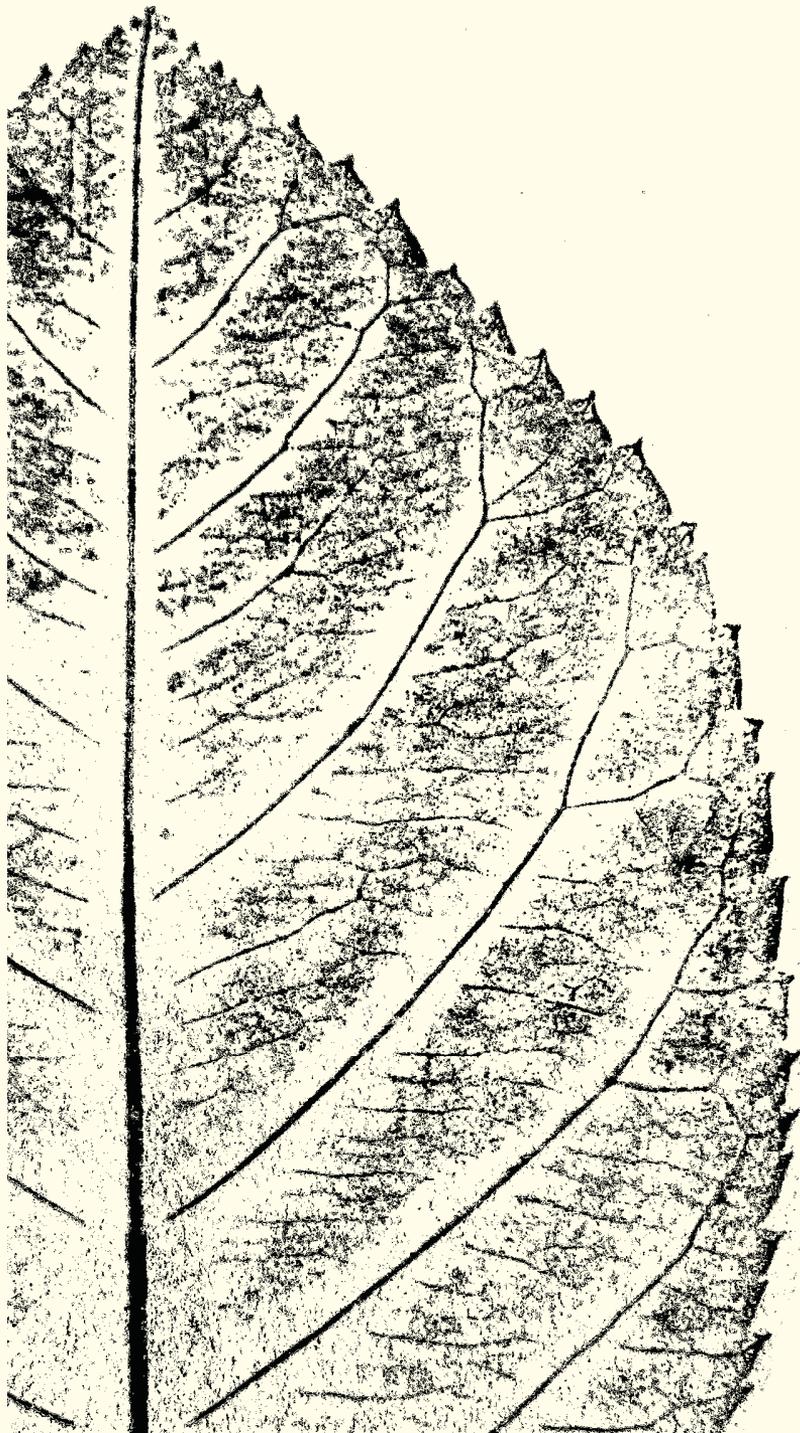
Veranstalter Stadt Kempton

Natur gemeinsam erleben

Natur erleben bedeutet auch, die Wirkung der Natur auf uns bewusst wahrzunehmen und sensibel mit der Natur umzugehen. Wir gehen gemeinsam in die Natur und setzen uns den Elementen aus – Wasser, Luft, Erde, Feuer. Miteinander werden wir eine Aufgabe bewältigen.

Bitte tragen Sie wetterfeste Kleidung; außerdem benötigen Sie Handtuch, ggf. Badekleidung, Taschenmesser und evtl. Ersatzkleidung. Wir treffen uns an der Geschäftsstelle von HOI! e.V. und nehmen uns ca. 3 Stunden Zeit für die Aktion im Allgäu.

Referenten Fabian Nold, M.A. Social Work, Sozio-
therapeut; Josef Strauß, Soziotherapeut
Veranstalter HOI! Psychosoziale Hilfgemeinschaft e.V.



Donnerstag, 20.10. 2022
17.30 – 20.30 Uhr

Kempton, Adenauerring 97

*Lehrküche im Amt für
Ernährung, Landwirtschaft
und Forsten Kempten
(Allgäu)*

Anmeldung

Geschäftsstelle des HOI!-
Vereins, Tel. 0831 / 27565
oder info@hoi-verein.de

**Unkostenbeitrag für
Kostproben 5 €**

*bei Bedarf unterstützt der
HOI!-Verein.*

*Bitte bringen Sie eine
Schürze mit!*

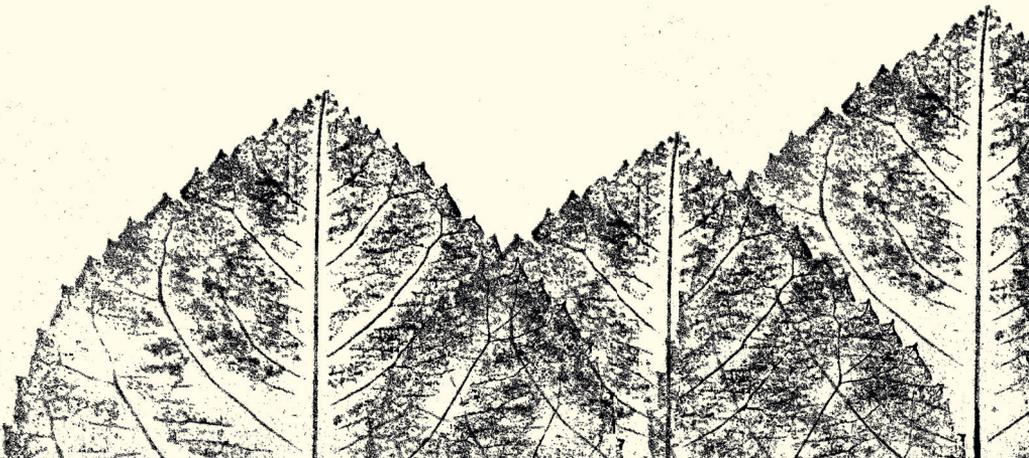
**Gesund, lecker und abwechslungsreich
kochen – im kleinen Haushalt mit klei-
nem Budget**

Mit etwas Organisation und ein wenig Kreativität lässt sich im kleinen Haushalt ganz leicht Abwechslung ins tägliche Essen bringen – auch bei kleinem Budget. Wie das geht, erfahren Sie anschaulich anhand von Lebensmitteln, beim gemeinsamen Kochen und miteinander essen.

Bitte bringen Sie eine Schürze mit!

**Referentin
Veranstalter**

Hauswirtschaftsmeisterin Sabine Stenzel
HOI! Psychosoziale Hilfgemeinschaft e.V.
in Kooperation mit dem Amt für
Ernährung, Landwirtschaft und Forsten,
Generation 55+



Freitag, 21.10.2022
19.00 Uhr

Immenstadt, An der Aach 14

Museum Hofmühle

Eintritt 10€

Die Tickets sind erhältlich in den Sozialpsychiatrischen Zentren Kempten und Immenstadt, im Haus Schimmelreiter in Wertach sowie in der Buchhandlung Bücher Bäck in Immenstadt.

Improvisationstheater – Das Theater mit den Gedanken – raus aus dem Kopf auf die Bühne

Mitreißendes Improvisationstheater bei dem Überraschung Programm ist. Spontane Gedanken werden ausgesprochen und auf die Bühne gebracht. Inspiriert durch die Zurufe des Publikums zeigen die WendeJacken eine einzigartige Improshow. Was am Ende dabei herauskommt, weiß vorher niemand. Ob spannend oder komisch, verrückt oder auch tragisch, einmalige Unterhaltung ist garantiert.

Künstler: Die WendeJacken – Allgäuer ImproTheater

Veranstalter

BRK - Haus Schimmelreiter,
Die Sozialpsychiatrischen Zentren
Kempten und Oberallgäu der Diakonie
Kempten Allgäu

Diese Veranstaltung wird durch eine Spende der Sparkasse Allgäu unterstützt.





Sie wünschen weitere Informationen und Auskünfte?

Wenden Sie sich bitte an

GPV KEMPTEN-OBERALLGÄU

Im Allmey 18
87435 Kempten



[https://www.bezirk-schwaben.de/
tage-der-seelischen-gesundheit](https://www.bezirk-schwaben.de/tage-der-seelischen-gesundheit)

ANSPRECHPARTNERIN

Frau Ulrike Bölker
GPV-Organisation

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