



Gemeindepsychiatrischer Verbund
Kempten-Oberallgäu



13. TAGE DER SEELISCHEN GESUNDHEIT

07. bis 30. Oktober 2021

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



PROGRAMM

Donnerstag, 07.10.2021 / 19:00 Uhr

Immenstadt, Mittagsstraße 21, Gemeinschaftsraum „raum 21“

Ein Leben zwischen Euphorie und Depression

Etwa 1% der Bevölkerung leidet an einer bipolar affektiven Störung. Diese Erkrankung verläuft abwechselnd in manischen und depressiven Episoden. Heute gibt es zahlreiche Möglichkeiten, um diese Erkrankung wirksam zu behandeln.

Referent: Prof. Dr. Markus Jäger, Chefarzt des BKH Kempten

Veranstalter: BRK Haus Schimmelreiter

Mittwoch, 13.10.2021 / um 14:00, 15:00 und 16:00 Uhr, jeweils ca. 30 Minuten

Sigmund-Ullmann-Platz, Kempten

Seelische Gesundheit durch Arbeit! – der Kinder Second & First Hand Laden

KLOI HOI lädt ein:

Magische Seifenblasen-Show - eine Veranstaltung für Kinder und ihre Familien

In unserem Kinder Second & First Hand-Laden „KLOI HOI“ können wir seit Sommer 2021 mit dem Warenverkauf ca. 10 Personen mit einer seelischen Behinderung Arbeit und Beschäftigung anbieten.

Wir laden ein zur Magischen Seifenblasen-Show für Kinder – und unsere Mitarbeiter*innen stellen unseren neuen Kinder Second & First Hand-Laden „KLOI HOI“ vor.

Referent/in: Maria Rinaldi, Seifenblasenkünstlerin

Veranstalter: HOI! Psychosoziale Hilfgemeinschaft e.V.

Veranstaltung findet nur bei gutem Wetter statt!

Mittwoch, 13.10.2021 / 19:00 Uhr

Online: www.caritas-allgaeu.de

Ordnung im Außen – Ordnung im Innen

Wo ist denn schon wieder mein Schal, den ich heute anziehen will? Und wo ist mein Einkaufsbeutel? Und wieso liegt hier schon wieder so viel herum?

Kennst du das, dass der Alltag immer unübersichtlicher wird und du vor lauter Chaos ganz gestresst bist?

Unser Online-Webinar hilft dir, endlich anzufangen, Ordnung in deinem Leben zu schaffen und Ordnung zu halten.

„Ordnung im Außen“ hat einen großen Effekt auf unsere „Ordnung im Innen“. Sei dabei!

Den Link zum Online-Webinar findest du auf www.caritas-allgaeu.de

Bei technischer Unterstützung oder weiteren Fragen wende dich gerne an alexandra.borner@caritas-kempton.de oder 0831-96088017.

Das Online-Webinar kann mit Untertiteln bespielt werden.

Referentin: Alexandra Borner

Veranstalter: Caritasverband Kempten-Oberallgäu e.V.



Donnerstag, 14.10.2021 / 17.00 – 20.00 Uhr

Kempten, Adenauerring 97, Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten

Kochen für den kleinen Haushalt – Genussvoll, gesund und günstig

Das Leben in einem Ein- oder Zwei-Personen-Haushalt stellt oft besondere Anforderungen an das Koch- und Essverhalten. In dieser praktischen Veranstaltung erhalten v.a. Koch-Anfänger und Ungeübte Tipps und Tricks zu Resteverwertung und Vorratshaltung und dazu, wie Sie Ihre Ernährung ausgewogen und bedarfsgerecht gestalten können.

Bitte Schürze mitbringen!

Kosten: 5 € pro Person für Kostproben (bei Bedarf unterstützt der HOI!-Verein)

Referentin: Sabine Stenzel, Hauswirtschaftsmeisterin

Veranstalter und Anmeldung bei der Psychosozialen Hilfgemeinschaft HOI! e.V.,

Tel. 0831/27565, Mail: verwaltung@hoi-verein.de

Zugang nicht barrierefrei!

Freitag, 15.10.2021 / 15.00 Uhr und 17.00 Uhr

Online, Zugangsdaten unter www.bezirk-schwaben.de/gpv-ke-oa

Kinderbuchlesung – Kinder stark machen!

U.a. mit den berühmten Krimiautoren Klüpfel & Kobr

Die Geburt eines Kindes bringt viele Veränderungen mit ins Haus. Die meisten Eltern verbinden dieses Erlebnis mit einer großen Freude. Doch nicht alle erleben diese tiefen Glücksgefühle – auch Überlastung und psychische Krisen spielen eine Rolle. Dann sind nicht nur die Eltern selbst, sondern auch die Kinder und Geschwisterkinder betroffen.

Deshalb lesen wir Geschichten, die Kinder stark für's Leben machen!

15 Uhr **Interaktive Kinderbuchlesung für Kindergartenkinder** mit Daniela Stalter

17 Uhr **Spannende Kinderbuchlesung für Grundschul Kinder** mit den beiden
Krimiautoren Klüpfel & Kobr

Referent*innen: Volker Klüpfel & Michael Kobr – Krimiautoren
Daniela Stalter – Erzieherin & Mitarbeiterin der KoKi Kempten

Veranstalter*in: Arbeitskreis Traurige Tage nach der Geburt in Kooperation mit dem
Kinderschutzbund Kempten e.V.

Dienstag, 19.10.2021 / 19.00 Uhr

Kempten, Robert-Weixler-Str. 46, BKH Kempten, Mehrzweckhalle

Traurige Tage nach der Geburt

Nicht jede Mutter erlebt nach der Geburt des Kindes ein tiefes Glücksgefühl, bei einem Fünftel der Frauen stellen sich lang anhaltende Erschöpfung und Traurigkeit ein, die sogenannte Wochenbettdepression oder postpartale Depression. Seltener können auch psychische Krisen ausgelöst werden wie Angststörungen, Psychosen oder ein Geburtstrauma. Betroffene Mütter halten sich aus Scham und persönlichen Versagensängsten oft bedeckt, zu Unrecht, denn es handelt sich um Erkrankungen, die gut behandelbar sind.

An diesem Abend wollen wir Fachinformationen vermitteln über Erkrankung und Behandlungsmöglichkeiten sowie einen Erfahrungsbericht vorstellen. Anschließend ist Raum für Diskussion und Fragen.

Sollte die Veranstaltung wegen Corona nicht als Präsenzveranstaltung stattfinden können, werden wir eine online-Veranstaltung anbieten. Weitere Informationen dazu unter www.bezirk-schwaben.de/gpv-ke-0a

Referent*innen: Carlos Martinez, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie
Constanze Schmid, Schatten und Licht e.V., Beraterin

Veranstalter*in: Arbeitskreis Traurige Tage nach der Geburt

Mittwoch, 20.10.2021 / 14.00 – 17.00 Uhr

Kempten, Adenauerring 39, Margaretha-und Josephinen-Stift, Margarethasaal

Schatzsuche: Wege der Genesung finden

Umbrüche unterschiedlichster Art – ein einschneidendes Lebensereignis oder der Eintritt einer körperlichen oder psychischen Erkrankung - begleiten unser Leben. Viele Erfahrungen, die wir nach solchen Umbrüchen sammeln, können sehr wertvoll sein. Zusammen mit einer selbsthilfee erfahrenen Ex-In Genesungsbegleiterin heben wir die Schätze aus diesen Erfahrungen für unser Leben. Zudem ergründen wir gemeinsam, wie wir sie für uns und unsere Selbsthilfegruppen nutzbar machen können.

Referentin: Dr. Karolina De Valerio, Ex-In Genesungsbegleiterin, München
Veranstalter und Anmeldung für bis zu 15 Personen bei der HOI! Psychosozialen
Hilfsgemeinschaft e.V., Rathausplatz 15 in Kempten, Tel. 0831/27565;
Mail: verwaltung@hoi-verein.de

Donnerstag, 21.10.2021 / 18:00 Uhr

Kempten, Adenauerring 39, Margaretha- und Josephinen-Stift gGmbH, Margarethasaal

Keine Sorge – Vorsorge!

Wer regelt Ihre Angelegenheiten, wenn Sie es nicht mehr können?

Jede Person kann unabhängig vom Alter in Situationen geraten, in der andere für Sie Entscheidungen treffen müssen. Vollmacht, Patientenverfügung, Betreuungsverfügung – drei Instrumente die helfen, damit in Ihrem Sinne entschieden wird. Die entsprechende Vorsorge sollten Sie in gesunden Tagen treffen. Um einen Anfang zu machen, können Sie sich in diesem Vortrag über Vorsorgemöglichkeiten informieren.

Je nach Lage und Bestimmungen durch das Infektionsgeschehen findet der Vortrag als Präsenzveranstaltung oder online statt.

Information und Anmeldung: Lebenshilfe Betreuungsverein 0831/523260 oder auf der Website www.btv-ke.de

Referentin: Manuela Masal (Dipl. Soz.arb.), Mitarbeiterin des Lebenshilfe
Betreuungsvereins Kempten e.V.

Veranstalter: Lebenshilfe Betreuungsverein Kempten e.V. in Zusammenarbeit mit dem Beratungszentrum Pflege und Demenz Kempten

Freitag, 22.10.2021 / 14.00 – 17.00 Uhr

Kempten, Adenauerring 39, Margaretha- und Josephinen-Stift gGmbH, Margarethasaal

Rhythmusworkshop

Begegnung und Achtsamkeit durch Musik.

Wir laden Sie herzlich ein gemeinsam in der Gruppe zu trommeln, zu spüren, zu hören.

Teilnehmerzahl: 12

Referenten: Josef Strauß, Fabian Nold

Veranstalter und Anmeldung bei der Psychosozialen Hilfsgemeinschaft HOI! e.V.,
Tel. 0831/27565, Mail: verwaltung@hoi-verein.de

Samstag, 23.10.2021 / 15 bis 17:30 Uhr

Kempton, Bodmanstr. 2, Vhs Kempton – Raum 003 (Erdgeschoss)

Kunsttherapie – Wir erden uns mit dem Material Ton

Im Rahmen der Tage der seelischen Gesundheit bieten die Volkshochschule und Kunstschule Kempton 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 glasiert und gebrannt werden können.

Referentin: Barbara Grieshammer, Ausbildung in Kunsttherapie / Keramikkünstlerin, Karolin Sick, Kunsttherapeutin B.A.

Veranstalter und Anmeldung: Volkshochschule & Kunstschule Kempton
Zugang nicht barrierefrei!

Dienstag, 26.10.2021 / 19 Uhr

Bolsterlang, Hirtenstein 1, Fachklinik Hirtenstein, Turnhalle (Zugang nur direkt über die Wiese!)

Wenn Online-Sein zur Krankheit wird – Fakten und Hintergründe

Online-Sucht, da sind sich die Experten mittlerweile einig, ist eine Erkrankung, die die Kriterien einer Suchterkrankung erfüllt. Es ist eine Sucht mit einfachstem Zugangsweg, ohne finanziellen Aufwand, ohne Altersbeschränkung. Das Jugendschutzgesetz und Freiwillige Selbstkontrolle greifen nicht. Wann beginnt Online-Sucht, wie bemerke ich sie bei mir, bei meinem Kind, bei meinem Angehörigen, was kann ich dagegen tun? Elektronische Medien und umfassende Erreichbarkeit bestimmen unser Leben, deswegen geht Online-Sucht jeden an!

Referentin: Dr. med. Ursula Fennen, MBA, Fachklinik Hirtenstein

Veranstalter: Arbeitskreis Sucht Oberallgäu-Kempton

Mittwoch, 27.10.2021 / 18:30 Uhr

Wertach, Schimmelreiterweg 7, BRK Haus Schimmelreiter

Entspannung und Wahrnehmungsübungen mit Klangschalen

Klangschalen besitzen eine ganz besondere Qualität. Ihre Klänge bewirken eine ganzheitliche Entspannungsreaktion.

Die heilsamen Töne vermitteln eine meditative und geborgene Atmosphäre, bringen unsere innere Welt wieder in Harmonie und schenken uns Wohlbefinden.

Die integrierten Wahrnehmungsübungen trainieren unser Körperbewusstsein und helfen dabei, uns selbst wieder besser zu spüren.

Referentin: Annette Rieger

Veranstalter: BRK - Haus Schimmelreiter
Zugang nicht barrierefrei!

Donnerstag, 28.10.2021 / 8.30 – 11.30 Uhr und 14.00 – 17.00 Uhr

Kempton, Adenauerring 39, Margaretha- und Josephinen-Stift gGmbH

„Die Wirkung von Humor – Aktivierung einer heiteren Gelassenheit“

Humorworkshop mit Andreas Weisser, Leiter der Ravensburger Clowns Schule
Dieser Workshop richtet sich an Menschen, welche die Wirkungsweise von Humor und dessen mögliche Anwendungen im Umgang mit Menschen, die psychisch belastet und/oder pflegebedürftig sind, kennenlernen möchten. Vor allem die Corona-Pandemie war eine starke Belastung für viele Familien und ein humorvoller Blick auf den Alltag kann hier sehr hilfreich sein. Herr Weisser setzt motivierende und humorvolle Impulse zur Umsetzung einer heiteren Grundhaltung.

Kurs 1: 08:30 – 11:30 Uhr,

Kurs 2: 14:00 – 17:00 Uhr

Anmeldung: Stadt Kempton (Allgäu), Cordula Amann, Tel. 0831/2525-8128, bzpd@kempton.de

Referent: Andreas Weisser

Veranstalter: Beratungszentrum Pflege und Demenz der Stadt Kempton

Die **Tage der seelischen Gesundheit** werden, sofern möglich, **begleitet durch Filme im Union Filmtheater Immenstadt**. Zur anschließenden Diskussion stehen **Mitarbeiter der Diakonie Kempton Allgäu – Sozialpsychiatrisches Zentrum Oberallgäu** zur Verfügung.

Genaueres Programm mit Tagen und Uhrzeit finden Sie unter www.union-filmtheater.de oder www.diakonie-kempton.de.



Steht bei allen Veranstaltungen bis auf Online und Outdoor Veranstaltungen zur Verfügung.

Mit freundlicher Unterstützung der **Stadt Kempton**, dem **Landkreis Oberallgäu** und dem **Bezirk Schwaben**.

**Es gelten die gesetzlichen Corona-Bestimmungen.
Die Veranstalter behalten sich Änderungen vor, je nach Lage und Infektionsgeschehen.**

Bitte informieren Sie sich vor der Veranstaltung über aktuelle Änderungen unter:
www.bezirk-schwaben.de/gpv-ke-oa

oder GPV – Koordination

Tel.: 0831/9606390

Mail: GPV-Koordination.KE-OA@bezirk-schwaben.de