

Gesundheitswoche
vom Allgäu bis zum Bodensee



Gesundheits
region^{plus}

Unterallgäu-Memmingen

gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege



„Eine Gesundheitswoche vom Allgäu bis zum Bodensee“

Nicola Galm, M. Sc.

Leiterin der Geschäftsstelle

Unterallgäuer Gesundheitswoche

- 2003: Erste Unterallgäuer Gesundheitswoche
- Von Jahr zu Jahr mehr Veranstalter*innen + Teilnehmer*innen
- Wechsel des Auftakts zwischen den Orten
- 2006: Verortung auf den 5 Säulen Kneipps
- 2012: 10-jähriges Jubiläum
- 2014: Sonderedition zur Fußball-WM
- Seit 2017: Motto (R)Auszeit für alle
- 2022: 19. und letzte Unterallgäuer Gesundheitswoche



Oliver Sommer

Fünf Säulen/ Elemente nach Pfarrer Sebastian Kneipp

- *1821 in Stephansried bei Ottobeuren
- Langjähriger Pfarrer in Bad Wörishofen
- † 1897 in Bad Wörishofen
- Entwicklung einer Lehre zur Einheit von Körper, Geist und Seele
→ Mensch und Umwelt als Einheit
- Entwicklung der Kneipp-Therapie basierend auf den fünf Grundelementen

„Vorbeugen ist besser als heilen“



Gesundheitswoche
vom Allgäu bis zum Bodensee



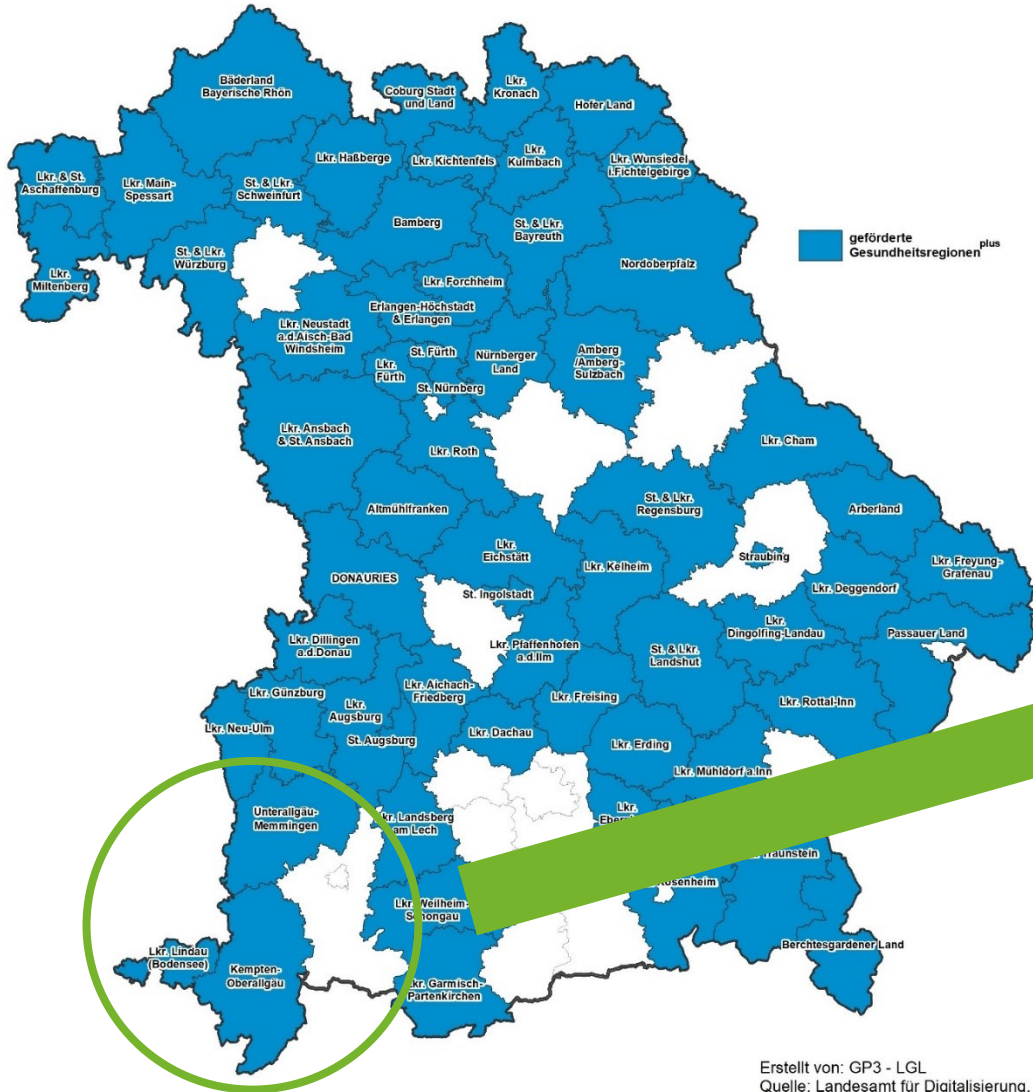
Vom Unterallgäu ins Allgäu bis zum Bodensee



Gesundheitswoche
vom Allgäu bis zum Bodensee



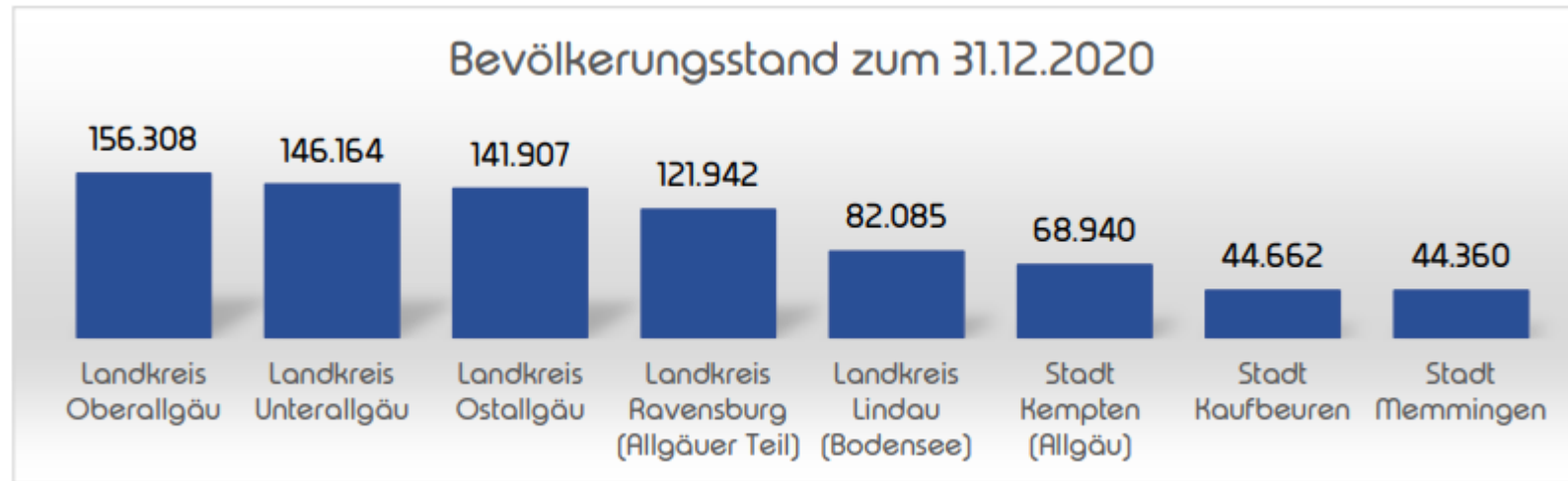
Gesundheitswoche
vom Allgäu bis zum Bodensee



Erstellt von: GP3 - LGL
Quelle: Landesamt für Digitalisierung,
Breitband und Vermessung
Stand: Januar 2023

Die Region

- Bevölkerung: ca. 806.000 (Stand 2020)



Datenquelle: Statistische Ämter des Bundes und der Länder - www.regionalstatistik.de (alle Angaben ohne Gewähr)

- Prognostiziertes Bevölkerungswachstum bis 2040
- Typische Altersstruktur

Gesundheitswoche
vom Allgäu bis zum Bodensee



Quelle: Allgäu GmbH (2022): <https://standort.allgaeu.de/zahlen-fakten-1>. (zuletzt geprüft: 21.06.2023).

Gesundheitswoche vom Allgäu bis zum Bodensee



- 2022: Entstehung der Idee die Unterallgäuer Gesundheitswoche auf das gesamte Allgäu auszuweiten
- Verbindung mit der Schwerpunktkampagne des StMGP 2022: Licht an – Damit Einsamkeit nicht krank macht
- Schirmherrschaft durch Staatsminister Klaus Holetschek

Gesundheitswoche
vom Allgäu bis zum Bodensee



Gesundheitswoche vom Allgäu bis zum Bodensee

- Zusammenarbeit von vier Landkreisen und drei kreisfreien Städten
 - Gesundheitsregion^{plus} Unterallgäu-Memmingen
 - Gesundheitsregion^{plus} Kempten-Oberallgäu
 - Gesundheitsregion^{plus} Lindau
 - Landkreis Ostallgäu
 - Stadt Kaufbeuren
- 17.06 - 25.06.2023
- Über 320 Veranstaltungen
- Für Jung bis Alt

Gesundheitswoche
vom Allgäu bis zum Bodensee



Eva Büchele/ Landratsamt Unterallgäu

Konzept der Unterallgäuer Gesundheitswoche



- Vereine, Institutionen und Privatpersonen bieten eine Vielzahl von Aktionen und Veranstaltungen zum Motto der Gesundheitswoche an
 - „Schaufenster“ der Gesundheits- & Präventionsangebote in der Region
- Ausrichtender Ort der Auftaktveranstaltung wechselt und kann mit anderen Anlässen verbunden werden
- Landkreis bietet die Plattform der Bewerbung, das Marketing und die Bündelung
 - Alle Angebote abrufbar und filterbar auf der Internetseite
- Finanzierung über den Landkreis, Fördermittel, Sponsoring, Beiträge der Kurorte

Gesundheitswoche
vom Allgäu bis zum Bodensee



Kleine Änderungen am Konzept

- Grundkonzept bleibt bestehen
- Jede Region ist „für sich verantwortlich“
- Gemeinsames Marketing, gemeinsame inhaltliche Ausgestaltung, Organisation und Website
- Auftakt und/ oder eigene Veranstaltungen in der Region
- Finanzierung über Eigen- und Fördermittel
- Ausbau im nächsten Jahr angedacht



Gesundheitswoche vom Allgäu bis zum Bodensee

- Neuer Namen, aber mit Erkennungswert
- Basis: Fünf Säulen Kneipps
- Erstellung einer neuen Website: www.allgauer-gesundheitswoche.de

Gesundheitswoche
vom Allgäu bis zum Bodensee



(R)Auszeit für Alle – gemeinsam statt einsam

- Veranstaltungskalender
- Veranstaltungsmeldung
- Grußworte
- Informationen zur Schwerpunkt-kampagne
- Informationen zu den Regionen
- (R)Auszeit für alle – auch außerhalb der Gesundheitswoche



GESUNDHEITSWOCHE vom Allgäu bis zum Bodensee

17. bis 25. Juni 2023



Themenwoche
rund um die Gesundheit

www.allgaeuer-gesundheitswoche.de

Mit freundlicher Unterstützung durch

unterallgäu
landkreis



Kaufbeuren



Bewerbung über:

- Pressekonferenz als Auftakt
- Regionale und überregionale Medien → Zeitung, Fernsehen, Social Media, Zeitungsbeilagen, Anzeigen, Radiospots
- Gemeindeblätter & -informationen
- Netzwerke
- Flyer + Plakate
- Marktgespräche
- Über die Veranstalter*innen
- ...



Motto der Gesundheitswoche

Raus aus dem Stress und der Hektik, herunterkommen, die innere Balance finden und sich bewusst eine Auszeit nehmen. Mit dieser Auszeit schöpfen wir neue Kraft und sorgen für mehr Ausgleich für Körper, Geist und Seele. Ganz einfach:
(R)AUSZEIT für Alle!

- 2022: *(R)Auszeit für alle – gemeinsam statt einsam*
- Verknüpfung mit der Schwerpunktkampagne des StMGPs

Gesundheitswoche
vom Allgäu bis zum Bodensee



Veranstaltungsformate

- Erlebnistage
- Workshops/ Kurse
- Vorträge
- Sportangebote
- Filmabende, Konzerte, Theater
- Entspannung/ Meditation
- Gesprächsangebote
- Führungen, Wanderungen, Radtouren
- ...und vieles mehr

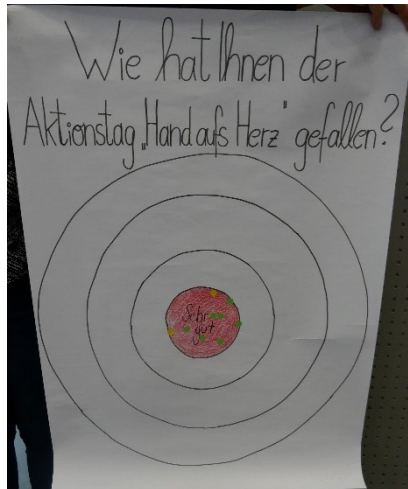
Gesundheitswoche
vom Allgäu bis zum Bodensee



Einsamkeit

- Sensibilisierung und Aufklärung über das Motto
- Gezielte Suche nach Angeboten und Akteur*innen in der Region
- Angedacht: Filterfunktion

Gesundheitswoche
vom Allgäu bis zum Bodensee



Theresa Schromm/LGZ Bayern e. V.

- Erfahrungswerte aus vergangennem Jahr „Hand aufs Herz“
- Zusätzliche Angebote über das Organisationsteam der Gesundheitswoche

- All-ein(s)-sein statt einsam durch Meditation in Bewegung
- Onlineseminar: So geht Selbsthilfe – Grundlagen der Selbsthilfearbeit



- Bewegungsspiele für Zwei bis Viele
- Lederhosentraining
- Pflege macht einsam – Einsamkeit kann krank machen...



- Inklusionsangebote/ Mitmachaktionen
- Return2Sport



Gesundheitswoche
vom Allgäu bis zum Bodensee



- Gemeinsam statt einsam – gemütlicher Treff bei Kaffee und Kuchen
- Auszeit und Unterwegs mit Alpakas und Lamas
- Erste Hilfe für psychische Gesundheit
- A offa's Ohr auf d'r Bank

Gesundheitswoche vom Allgäu bis zum Bodensee



Gesundheitswoche vom Allgäu bis zum Bodensee



Auftaktveranstaltung am 17. Juni 2023

im **Thomas-Dachser-Auditorium der Hochschule Kempten**
Bahnhofstraße 61, 87435 Kempten

Programm:

9.30 Uhr – get together

10.00 Uhr – Start der Auftaktveranstaltung

Ablauf:

Musikeinlage an der Harfe durch *Annalena Storch*

1. Grußwort durch den Präsident der Hochschule Kempten Prof. Dr. rer. pol. Wolfgang Hauke
2. Grußwort durch die Landrätin des Oberallgäus, Indra Baier-Müller
3. Musik- und Gesangeinlage durch *Annalena Storch an der Harfe*
4. Grußwort durch die dritte Bürgermeisterin der Stadt Kempten, Erna-Kathrein Groll
5. Grußwort durch den Vorsitzenden des bayerischen Gemeindetags und Bürgermeister von Wiggensbach, Thomas Eigstler

Musik- und Gesangeinlage durch *Annalena Storch an der Harfe*

5. Thematischer Überblick zur Gesundheitswoche und den Veranstaltungen durch Markus Weber, Geschäftsstellenleiter der Gesundheitsregion^{plus}

Tanzeinlage der Tanzschule J&J Dance

11.00 Uhr – Vortrag von Prof. Dr. Jens Bucksch (PH Heidelberg)

„**Gesundheitsförderung mit der Kommune nachhaltig gestalten**“



Tanzeinlage durch die Jugendformation der Tanzschule J&J Dance

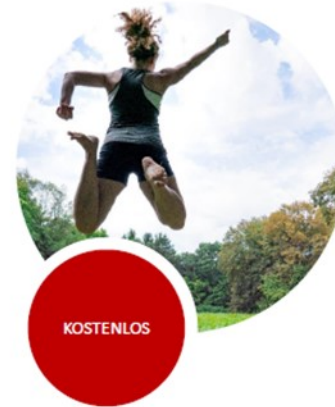
12.30 Uhr: Aktion der Hochschule Kempten:

Vortrag von Prof. Jutta Köller und Prof. Susanne Mertes-Büschel: „**gesund pflegen**“ Was können wir tun, damit Pflegenden gesund bleiben?

Eine ganze Menge und (nicht nur) im Pflegestudium spielt das eigene Erleben eine entscheidende Rolle. In unserem Vortrag machen wir „das Alter(n)“ körperlich erfahrbar und laden Sie herzlich zu einer Zeitreise ein, an deren Ende Sie sicherlich einen ganz neuen Blick auf Ihre Gesundheit haben werden.

Anmeldung zur Veranstaltung unter: <https://eveeno.com/gesundheitsregionplus>

Fitness-Stunde auf der Obstbaumwiese in Mindelheim



Die Gesundheitswoche vom Allgäu bis zum Bodensee lädt vom 17. bis 25. Juni 2023 zu Veranstaltungen und Angeboten rund um das Thema Gesundheit ein!

Unter dem Motto „(R)Auszeit für alle – gemeinsam statt einsam“ gibt es viele Möglichkeiten zum Ausprobieren und Mitmachen.

Die Homepage der Gesundheitswoche sowie den Veranstaltungskalender erreichen Sie über den QR-Code oder den Link: www.allgaeuer-gesundheitswoche.de.



Wir laden Sie herzlich zur kostenlosen Fitness-Stunde im Freien in Mindelheim ein, denn **gemeinsam Bewegen macht mehr Spaß!**

Die Fitness-Stunde ist auch für Einsteigerinnen und Einsteiger bestens geeignet. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung.

Termin: Dienstag, 20.06.2023
von 17:00 bis 18:00 Uhr

Ort: Obstbaumwiese Mindelheim
(Ecke Krumbacherstraße –
Bürgermeister-Krach-Straße;
gegenüber des Caritas
Seniorenzentrums St. Georg)



LUG UND BETRUG



PRÄVENTIONSTHEATER (NICHT NUR)
FÜR SENIORINNE N & SENIOREN



Landestheater
Schwaben
Theaterplatz 2
87700 Memmingen
Donnerstag, 22.06.2023
Beginn 14.30 Uhr
Einlass 14.00 Uhr

Die Theatervorstellung ist kostenlos. Eine Platzreservierung ist erforderlich und wird bei der Polizeiinspektion Memmingen entgegengenommen.

Telefon: 08331/100-180
E-Mail: pp-sws.mm.pi.praevention@polizei.bayern.de

V.i.S.d.P.: Polizeipräsidium Schwaben Süd/West, Auf der Breite 17, 87439 Kempten

Im Anschluss besteht die Möglichkeit sich bei Kaffee und Kuchen zu informieren und auszutauschen.



- Kooperationsprojekt
- Kreative, neue und unterhaltsame Art, um aufzuklären und zu sensibilisieren
- Rückzug, Angst, Beschämt-sein kann zu Einsamkeit und Misstrauen führen





Kontakt:

Nicola Galm

Leiterin der Geschäftsstelle

E: gesundheitsregionplus@memmingen.de

T: 08331/850-751

H: www.gesundheit.memmingen.de

H: www.allgaeuer-gesundheitswoche.de



Gesundheitswoche

vom Allgäu bis zum Bodensee



**Vielen Dank
für Ihre
Aufmerk-
samkeit!**