

Boussole de la santé Bretten

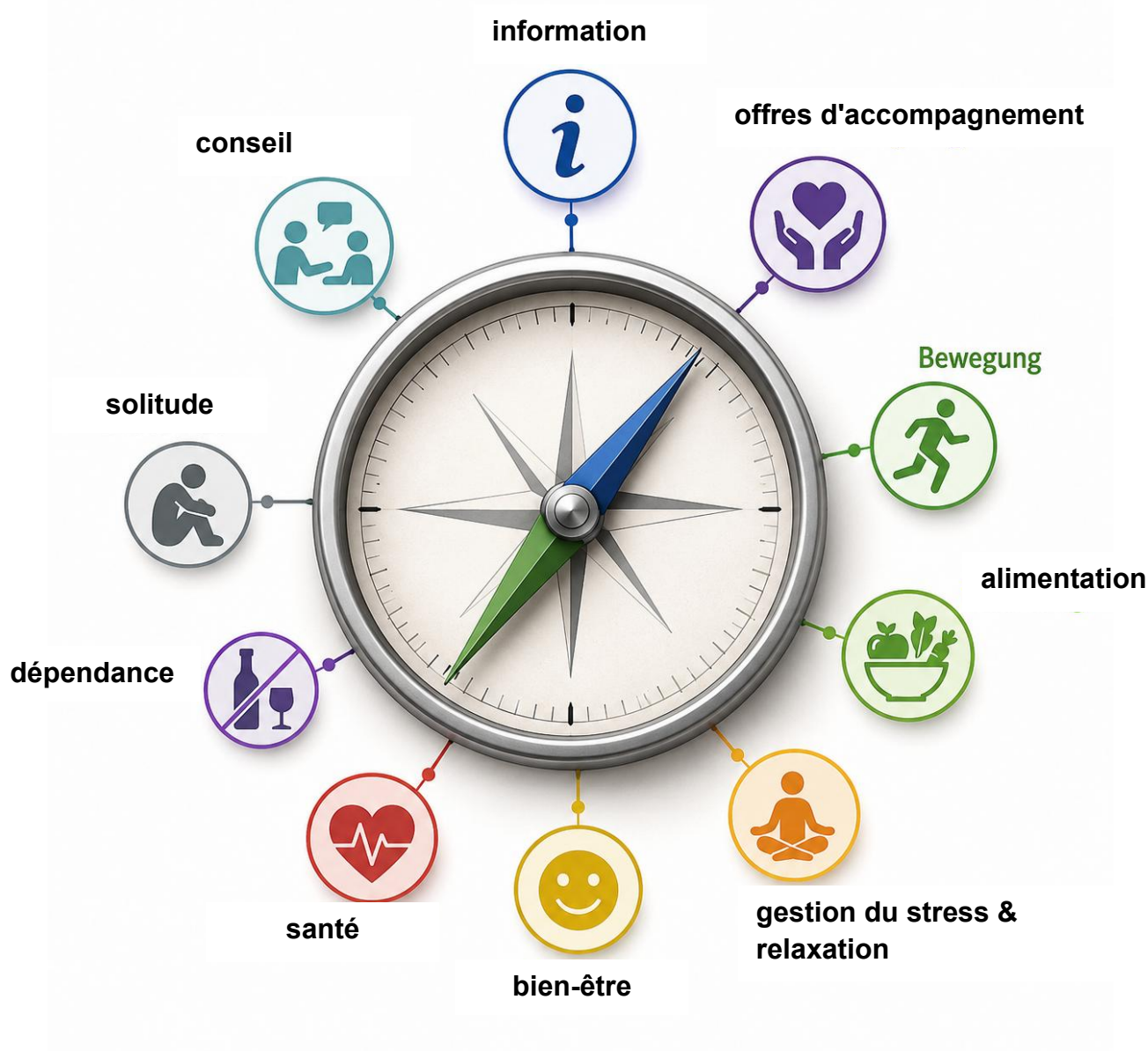


Table des matières

Mot de bienvenue de Nico Morast	3
Remarques générales concernant l'utilisation de «Boussole de la santé»	4
Informations générales sur la santé	5
Thèmes liés à la santé.....	7
Alimentation	8
Activité physique, sport	11
Gestion du stress et relaxation.....	16
Santé psychique et mentale.....	19
Consommation et gestion des substances addictives.....	23
Chaleur.....	26
Solitude.....	28
Excursus: le bénévolat.....	32
Excursus: les groupes d'entraide (divers thèmes)	33
Offres spécifiques pour certains groupes de personnes	35
Familles, parents, enfants et adolescents	36
Personnes âgées, seniors.....	40
Personnes issues de l'immigration	42
Remarques finales et mentions légales.....	44

Mot de bienvenue de Nico Morast

Chers habitants de Bretten,

« La santé n'est pas tout, mais sans la santé, tout n'est rien. »

Cette pensée souvent citée du philosophe allemand Arthur Schopenhauer date de près de 200 ans et n'a rien perdu de son importance jusqu'à aujourd'hui. En effet, la santé est le fondement de tant d'éléments qui font notre vie : la joie de vivre et l'autonomie, la capacité à agir, les rencontres avec les autres et, surtout, la possibilité d'organiser son quotidien selon ses propres aspirations.

La santé revêt pourtant de nombreuses facettes. Elle signifie bien plus que le simple fait de ne pas être malade. Il s'agit de rester actif et de prendre soin de son corps. Il s'agit d'une alimentation équilibrée, de repos et de santé mentale, mais aussi de relations sociales, de vie en communauté et de savoir, au moment opportun, où trouver de l'aide.

C'est précisément là qu'intervient la « Boussole de la santé » de Bretten. Il regroupe les nombreuses offres et points de contact de notre ville et fournit des repères dans des situations de vie très diverses. De l'alimentation et l'activité physique à la détente et la santé mentale, en passant par la solitude, l'entraide et l'engagement bénévole, il montre à quel point les possibilités de renforcer sa propre santé et son bien-être personnel sont variées.

Ce qui me tient particulièrement à cœur, c'est l'idée de ne pas attendre qu'un problème survienne pour se préoccuper de sa santé. La prévention, l'activité physique, les rencontres et une prise en compte consciente de ses propres besoins peuvent déjà faire la différence au quotidien. Parallèlement, une bonne communauté implique également d'être là les uns pour les autres et d'accepter de l'aide lorsque cela est nécessaire.

Ce boussole de la santé se veut donc avant tout une invitation à la découverte. Peut-être trouverez-vous dans les pages suivantes une offre que vous recherchiez depuis longtemps. Peut-être découvrirez-vous quelque chose que vous ne connaissiez pas encore. Ou peut-être y trouverez-vous justement l'information qui vous aidera, vous ou un de vos proches. Je tiens à remercier chaleureusement toutes les personnes qui, par leurs connaissances, leurs services et leur engagement, contribuent à insuffler vie à la santé, au soutien et à la vie communautaire à Bretten.

Je vous souhaite beaucoup de plaisir dans cette découverte et surtout : restez en bonne santé, prenez soin de vous et de vos proches !

Cordialement,

Votre



Nico Morast

Maire



Remarques générales concernant l'utilisation de «Boussole de la santé»

La santé revêt de nombreuses facettes : cela va d'une prise en charge médicale de qualité en cas de maladie à des services visant à **Bien-être** renforcer au quotidien.

À Bretten, il y a un **offre variée**, qui aide autant que possible tous les citoyens et toutes les citoyennes à **Santé** la rendre plus dynamique et la pérenniser – grâce à des événements, des cours, des conseils et bien d'autres initiatives encore.

La « Boussole de la santé » de Bretten regroupe les offres et **Points de contact** ainsi que des informations utiles **Informations** sur les thèmes de la promotion de la santé et de la prévention à Bretten.

Ces offres sont accessibles **à tous**, sans distinction d'origine, de religion, de convictions, d'orientation sexuelle, d'âge ou de situation sociale.

Le **premier chapitre** est organisé selon **les thèmes et domaines** d'action classiques liés à la santé.

Le **deuxième chapitre** présente séparément les offres destinées à des groupes de **personnes spécifiques**.

Les **liens** renvoient vers les sites Internet correspondants de chaque institution: il suffit de cliquer dessus.

La **fonction de recherche** (raccourci clavier « Ctrl + f ») vous permet de rechercher des termes précis.

Dans **la table des matières**, vous pouvez également cliquer directement sur les thèmes ou titres qui vous intéressent pour y accéder immédiatement.

Laissez-vous inspirer – pour votre bien-être ! Bonne découverte !

Informations générales sur la santé

Dans les pages suivantes, vous trouverez, outre des informations spécifiques, des renseignements sur l'offre générale en matière de soins médicaux et de santé à Bretten, dans l'arrondissement, dans le Bade-Wurtemberg et dans toute l'Allemagne.

Recherche de médecins de l'Association des médecins conventionnés du Bade-Wurtemberg (KVBW):

Recherche de médecins exerçant en libéral et de psychothérapeutes conventionnés dans le Bade-Wurtemberg – avec adresse, horaires de consultation et autres informations. Lien: <https://www.arztsuche-bw.de>

« La santé pour tous – Un guide du système de santé allemand »

Brochure au format PDF à télécharger : informations sur l'assurance maladie, l'assurance dépendance, les soins médicaux et la prévention sanitaire. Lien: <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/publikationen/details/gesundheits-fuer-alle-ein-wegweiser-durch-das-deutsche-gesundheitswesen>

Gesund.Bund.de

Des informations fiables sur la santé : soins de santé, maladies, soins, applications, services. Lien: <https://gesund.bund.de/>

Integreat Application destinée aux nouveaux arrivants,

disponible en plusieurs langues. Lien : <https://integreat.app/lkkarlsruhe/de>

Aperçu des sources d'informations fiables sur la santé disponibles sur Internet

Informations utiles – claires et gratuites. Brochure de la sous-préfecture de KA. Lien: https://gesundheitskonferenz.landkreis-karlsruhe.de/PDF/%C3%9Cbersicht_verl%C3%A4sslicher_Gesundheitsinformationen_im_Internet.PDF?ObjSvrID=4000&ObjID=405&ObjLa=1&Ext=PDF&WTR=1&ts=1762784251

Informations destinées aux nouveaux arrivants à Bretten

Brochure (pdf): avec des informations sur la ville, la culture, les loisirs et le tourisme, des renseignements sur la santé, la recherche d'un médecin et bien d'autres choses encore. Lien:



https://www.bretten.de/sites/default/files/attachments/001_Neu%20in%20Bretten%20-%20Informationen%20f%C3%BCr%20neu%20Zugewanderte%20in%20Bretten%20-Druck%20DIN%20A%205%205B431-001004%5D%20%28P000246643%20-%20v2%29.pdf#overlay-context=familien-soziales-bildung/integration-und-asyl

Avez-vous déjà entendu parler du programme de fidélité ?

Les caisses d'assurance maladie publiques récompensent les comportements favorables à la santé (par exemple, les vaccinations, les dépistages, les cours de prévention, les détartrages dentaires, etc.) par des primes financières. N'hésitez pas à vous renseigner auprès de votre caisse d'assurance maladie !

Des informations sur la santé en langage simplifié

par l'organisme Special Olympics Deutschland

Lien: <https://gesundheit-leicht-verstehen.de/>

Association sociale VDK – Section locale de Bretten-Oberderdingen

Conseils (droit social, aide pour les recours et les actions en justice, conseils en matière de logement), manifestations et informations destinées aux patients

Lien: <https://bw.vdk.de/vor-ort/ov-bretten-oberderdingen/>

Applications numériques de santé (DIGA)

Liste établie par l'Institut fédéral des médicaments et des dispositifs médicaux répertoriant les applications de santé fiables et utiles

Lien: <https://diga.bfarm.de/de>

Faire un don, ça rend heureux et ça fait du bien à la santé !

Il existe de nombreuses façons de faire des dons qui contribuent à votre bien-être et à celui des autres.

- Don du sang, par exemple par l'intermédiaire de la Croix-Rouge allemande (DRK): <https://drk-bretten.de/blutspende/>
- Don de denrées alimentaires, par exemple à la banque alimentaire: <https://www.diakonie-laka.de/angebote/die- tafeln/tafel-bretten/>
- Don de vêtements et de jouets à des magasins caritatifs, par exemple W54 <https://www.diakonie-laka.de/angebote/secondhandlaeden/w54-secondhandkaufhaus/>

Toujours au courant de l'actualité à Bretten

Les événements, les nouvelles offres et de nombreuses informations sont diffusés via différents canaux:

- Facebook: page de la mairie de Bretten & « Brettener Forum » (groupe)
- Instagram: @stadtbretten
- Journal officiel de la ville de Bretten (disponible en ligne sur <https://www.bretten.de/stadt-rathaus-verwaltung/amtsblatt-online>)
- Calendrier des événements : <https://www.bretten.de/tourismus-kultur-freizeit/veranstaltungen>
- Site web de la ville: <https://www.bretten.de/>

Thèmes liés à la santé



Alimentation



Recommandations générales en matière d'alimentation

- L'alimentation n'a pas seulement une influence sur la silhouette, mais surtout sur le bien-être, la condition physique, les performances, le système immunitaire, l'équilibre psychique, le risque de maladie ainsi que la santé en général.
- De plus, notre façon de nous alimenter a des répercussions sur la santé de notre planète, sur la nature et sur notre climat.
- Une alimentation équilibrée est particulièrement importante chez les enfants, car leur alimentation influe sur le développement de leur cerveau, leurs capacités d'apprentissage et le risque de surpoids à l'âge adulte.
- Manger est un plaisir et doit être un moment de joie. Il est souhaitable de partager au moins un repas en famille. Découvrir de nouvelles recettes et de nouveaux plats en famille ou entre amis, et cuisiner ou faire de la pâtisserie ensemble, est une source de joie.
- On s'assoit (en pleine conscience) pour manger, de préférence sans se laisser distraire par la télévision ou le téléphone portable.
- La pyramide alimentaire constitue un bon guide pour adopter une alimentation équilibrée et bénéfique pour la santé. Voici les règles essentielles:
 - ➔ Une multitude de couleurs grâce aux aliments frais.
 - ➔ Plusieurs portions de fruits et légumes chaque jour – de préférence des produits régionaux et de saison.
 - ➔ Davantage d'aliments d'origine végétale : pommes de terre, légumineuses (pois, haricots, pois chiches, lentilles, graines de soja), riz, fruits à coque, etc.
 - ➔ Moins d'aliments d'origine animale : viande, charcuterie, poisson, beurre, produits laitiers, œufs.
 - ➔ Les bonbons et les en-cas sont autorisés, mais avec modération. En règle générale, il convient de réduire la consommation de sucre, de bonbons, de jus de fruits et de smoothies.
 - ➔ Limitez la consommation de fast-food et de plats préparés (très transformés) : ceux-ci contiennent souvent beaucoup de sel, de sucre et d'additifs qui ne sont pas bons pour la santé (surtout pour les jeunes enfants).
 - ➔ Les aliments typiquement destinés aux enfants, tels que les yaourts aux fruits sucrés, les céréales de petit-déjeuner sucrées, les saucisses pour enfants, etc., ne devraient pas être la norme, mais rester une exception : ils contiennent souvent trop de calories et trop peu de nutriments.

vhs – Université populaire de Bretten

Cours sur le thème de la santé, de la cuisine et des plaisirs de la table, par exemple des cours de cuisine (payants); Lien: <https://www.vhs-bretten.de/kurse/gesundheit/kategorie/Kochen+und+Geniessen/42#inhalt>

Pharmacie Hirsch de Bretten

Conseils nutritionnels et diététiques (pour adultes) concernant le changement d'habitudes alimentaires, la perte de poids, les régimes alimentaires spécifiques, les allergies et les intolérances

Lien: <https://www.hirsch-apotheke-bretten.de/ernaehrungs-und-diaetberatung/>

Cabinet de naturopathie de Bretten

Manuela Wagner-Jurk, naturopathe ; propose notamment des consultations en nutrition; Lien: <https://www.gesundheilpraxis-bretten.com/naturheilverfahren#dataItem-jtow3406>

Cabinet de naturopathie de Peter Bannholzer

Naturopathe ; propose notamment des conseils en nutrition

Lien: <https://www.naturheilpraxis-bannholzer.de/>

Cabinet dentaire du Dr Eva Gärtner

Pour les patients du cabinet, offre notamment de médecine dentaire nutritionnelle

Lien: <https://www.dr-eva-gaertner.de/leistungen/ganzheitliche-gesundheit/>

Le saviez-vous ?

Recherche de conseils nutritionnels qualifiés à proximité

De nombreuses caisses d'assurance maladie publiques prennent en charge (en partie) les frais liés à une consultation diététique. Si vous souhaitez bénéficier d'une consultation ou d'une thérapie diététique, ou si vous en avez besoin, renseignez-vous auprès de votre caisse d'assurance maladie publique. Diverses associations et organisations spécialisées proposent un moteur de recherche régional permettant de trouver des experts en nutrition, des conseils nutritionnels et des thérapies nutritionnelles :

- [Berufsverband Oecotrophologie e.V.](#)
- [Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. \(DGE\)](#)
- [E-Zert Plattform](#)
- [Verband der Diätassistenten](#)
- [Verband für Ernährung und Diätetik e.V.](#)

Base de données des formations de la ZPP (Agence centrale de contrôle de la

prévention) : Vous trouverez ici un large choix de cours de santé dont la qualité a été certifiée, pris en charge ou subventionnés par les caisses d'assurance maladie obligatoires.

<https://portal.zentrale-pruefstelle-praevention.de/portfolio/gkv-sv/suche?onlineKurse=false&umkreis=10>

Plus d'informations sur l'alimentation

Institut fédéral de santé publique (BIÖG)

Informations, brochures, etc.

Lien: <https://www.bioeg.de/>

Centre fédéral pour la nutrition (BZfE)

Informations, brochures, etc.

Lien: <https://www.bzfe.de/>

La pyramide alimentaire

Images, explications, questions et réponses

Lien: <https://www.bzfe.de/essen-und-gesundheit/ernaehrungspyramide>

Réseau « Gesund ins Leben »

Informations sur l'alimentation pendant la grossesse, l'allaitement, ainsi que pour les bébés et les jeunes enfants

Lien: www.gesund-ins-leben.de/

Centre régional pour l'alimentation (LErn) du Bade-Wurtemberg

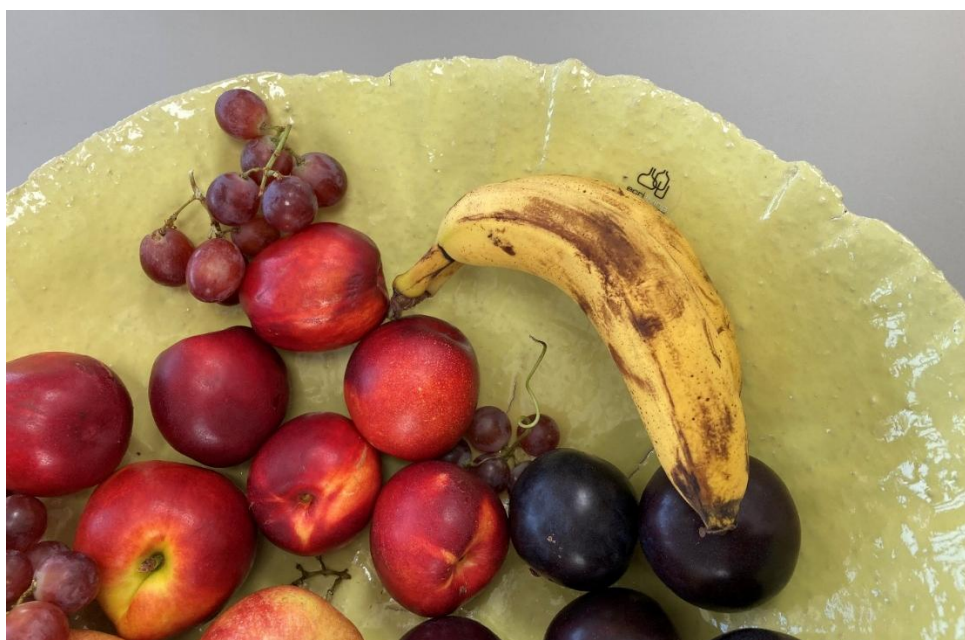
Informations, brochures, etc.

Lien: <https://lern-bw.de/Lde/startseite>

Conseil régional des seniors du Bade-Wurtemberg (association enregistrée)

Projet « Ensemble contre la précarité alimentaire »

Lien: <https://lsr-bw.de/gemeinsam-gegen-ernaehrungsarmut/>



Activité physique, sport



Recommandations générales en matière d'activité physique

- L'activité physique n'influence pas seulement la silhouette et la condition physique, mais aussi et surtout le bien-être, les performances générales, le système immunitaire, la stabilité psychique, la santé globale ainsi que le risque de maladie.
- Les personnes bougent de moins en moins. Il s'agit d'un problème croissant à l'échelle mondiale. Le manque d'activité physique peut entraîner à long terme des troubles de la posture, des douleurs dorsales et des maladies cardiovasculaires.
- La recommandation générale de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) pour les adultes est la suivante: au moins 150 minutes d'activité physique modérée par semaine ou 75 minutes d'activité physique intense par semaine, complétées par deux séances de renforcement musculaire. Les enfants devraient bouger autant que possible, sans restriction. Ils possèdent naturellement un besoin de mouvement qui ne devrait pas être limité.
- Cette recommandation ne vise pas nécessairement la pratique d'un sport intense provoquant une forte transpiration (entraînement d'endurance ou de musculation), mais plutôt l'activité physique au quotidien (par exemple prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur, marcher ou utiliser le vélo au lieu de la voiture) ainsi que des activités de loisirs agréables (comme la danse ou les promenades).
- De nombreuses personnes aiment pratiquer une activité physique seules. Cependant, pour la plupart, bouger en groupe ou en compagnie d'autres personnes est plus agréable.



Centre aquatique de Bretten

Piscine de plein air, piscine couverte, cours de natation

Lien: <https://badewelt-bretten.de/>

Boîte à équipements sportifs dans le parc municipal

Accès simple et gratuit à l'activité physique, au jeu et à l'entraînement en plein air.

Équipée de divers matériels de sport et d'entraînement, adaptés à tous les groupes d'âge et à tous les niveaux de forme physique. Utilisation via une application mobile.

Lien: <https://www.bretten.de/sportbox>

vhs – Université populaire de Bretten

Cours dans le domaine de la santé et de la remise en forme (payants), par exemple: yoga et Pilates, gymnastique, autodéfense, danse ou activités sportives en plein air.

Lien: <https://www.vhs-bretten.de/kurse/gesundheit>

Parcours d'accrobranche de Bretten

Parcours aventure dans les arbres

Lien: <https://www.kletterwald-bretten.de/>

Bike Park

Pistes de descente VTT

Lien: <https://rsc-bretten.de/bikepark/>

Activités sportives de plein air, parcours de course à pied, sentiers de randonnée, promenades et pistes cyclables à Bretten et dans ses environs.:

- <https://tourismus.meinestadt.de/bretten/outdoor/lauftouren>
- <https://www.komoot.com/de-de/guide/3083/wandern-rund-um-bretten>
- <https://www.erlebebretten.de/freizeit-und-natur/wandern-rund-um-bretten>
- <https://www.bergfex.de/sommer/bretten/touren/wandern/>
- <https://www.schwarzwaldverein.de/>

Clubs sportifs de Bretten

- 1er Bruchsaler Budo Club – section Aïkido de Bretten: www.bruchsaler-budoclub.de
- 1er Club de Taekwon-Do de Bretten: <https://www.taekwondo-club-bretten.de/>
- Club d'escrime Kraichgau Bretten: <https://www.fechtclub-kraichgau.de/>

- Club de football Neibsheim 1935: <https://www.fcneibsheim.de/>
- Association de soutien de la jeunesse sportive du TSV Rinklingen: <https://tsv-1891-rinklingen.de/foerderverein/>
- Club de tir à la carabine de petit calibre de Bretten (KKS): <https://www.kks-bretten.de/>
- Club des lanceurs de drapeaux du Kraichgau (Kraichgau-Fahnenschwinger): <https://www.kraichgau-fahnenschwinger.de/>
- Les Amis de la Nature de Bretten (Naturfreunde Bretten): <https://www.naturfreunde.de/ortsgruppe/ortsgruppe-bretten>
- Club cycliste de Bretten (RSC – Rad-Sport-Club Bretten): <https://rsc-bretten.de/>
- Club d'échecs de Bretten: <https://www.schachclub-bretten.de/>
- Club de ski du Kraichgau: <https://sp1.skiclub-kraichgau.de/>
- Club sportif de Gölshausen 1947: pas de site web
- SV Kickers Büchig 1947 e.V.: <http://www.kickers-buechig.de/>
- Club de danse sportive de Bretten: pas de site web
- Club de plongée Orcas Bretten: https://www.orcas-online.de/adm_program/overview.php
- Club de tennis Blau-Weiß Bretten: <https://tc-bretten.de/>
- Club de tennis de Diedelsheim: <https://tc-diedelsheim.de/>
- Amis du tennis de table de Ruit (TTF Ruit): <https://www.ttf-ruit.de/>
- Association de gymnastique et de sport de Diedelsheim (TSV Diedelsheim): <https://www.tsv-diedelsheim.de/>
- Association de gymnastique et de sport de Dürrenbüchig (TSV Dürrenbüchig): <https://tsv-duerrenbuechig.jimdofree.com/>
- Association de gymnastique et de sport 1891 de Rinklingen (TSV Rinklingen): <https://tsv-1891-rinklingen.de/>
- Club de gymnastique de Bretten (TV Bretten): <https://www.tv-bretten.de/>
- Association pour les jeux de balle (VfB Bretten): <https://vfb-bretten.de/>
- Association pour le sport, la santé et la réadaptation de Bretten: <https://www.vsg-bretten.de/>
- Club de randonnée Bretten-Ruit: pas de site web

Remarque: Vous trouverez un aperçu de toutes les associations de Bretten (classées par ordre alphabétique) sous forme de fichier PDF sur le site internet de la ville de Bretten

Lien: https://www.bretten.de/sites/default/files/Vereine_08_04_2019.pdf

Offres gratuites d'activité physique en plein air / dans l'espace public

- Terrains de pétanque (boule) : Simmelturm (Withumanlage), Büchig (Veilchenweg), Dürrenbüchig (terrain de sport)
- Centre sportif du Grüner avec terrain de beach-volley et autres installations
- Terrains multisports / terrains de football de proximité: Hausertal, Hohkreuz, Merianstraße, Gustav-Herz-Straße, Am Schießstand, Am Husarenbaum, St. Johann, aire de jeux forestière de Bretten-Büchig, Im Büchert, caserne des pompiers de Diedelsheim, ancien terrain de sport de Bretten-Gölshausen, salle des fêtes de Bretten-Ruit, caserne des pompiers de Sprantal
- Parcours de santé: route départementale en direction de Sprantal
- Parc d'appareils de fitness: équipements sportifs dans le parc intergénérationnel de St. Johann
- Skateparks : Diedelsheim (Hans-Thoma-Straße 28), Gondelsheim (Altenwingertweg), Willi-Hesselbacher-Weg 4, Badstraße à Oberderdingen
- Installation de street workout / équipements sportifs en plein air : parc d'entraînement de Diedelsheim (Hinter Dem See 6), Am Steiner Pfad 3/2
- Parc de fitness: Hans-Thoma-Straße 28.

Salles de fitness et prestataires privés d'activités sportives

- Fit Loft Bretten: <https://www.fitloft-bretten.de/studio/>
- Fitness First: <https://www.fitnessfirst.de/clubs/bretten>
- Bodymove mit Sarah: <https://www.bodymove-mit-sara.de/>
- Sportpark Bretten: <https://www.sportparkbretten.de/>
- Académie Wing Chun: <https://www.alexandreliard.de/>
- Wing Tsun – arts martiaux et autodéfense: <http://www.tihomirkolar.de/>
- VitalFormen: EMS (électrostimulation musculaire) et centre de santé: <https://niefern.vitalformen.de/>
- Rehactiv Bretten: <https://www.rehactiv-kraichgau.de/therapie.html>
- Verenas Fitness, Yoga & Rééducation (Reha): <https://verenas-fitness.de/>

Le saviez-vous ?

Événements (sportifs) à Bretten

Bretten propose tout au long de l'année de nombreuses manifestations autour du jeu, du divertissement et de l'activité physique, par exemple la Semaine du sport, la Course de la ville (City-Lauf), « Bretten nage » ou encore « À vélo pour la ville » (Stadtradeln). Vous trouverez des informations à ce sujet sur le site internet de la ville ou sur www.meinestadt.de > Bretten.

Base de données des cours de la ZPP (Centrale de contrôle de la prévention):

Vous y trouverez un grand nombre de cours de santé dont la qualité a été vérifiée et qui sont financés ou subventionnés par les caisses d'assurance maladie légales.

<https://portal.zentrale-pruefstelle-praevention.de/portfolio/gkv-sv/suche?onlineKurse=false&umkreis=10>

Informations complémentaires sur le sport et l'activité physique

Institut fédéral pour la santé publique (BIÖG)

Informations, brochures, etc.

Lien: <https://shop.bioeg.de/themen/bewegung/>

Société allemande de médecine du sport et de prévention – Fédération allemande des médecins du sport (DGSP)

L'une des plus importantes sociétés savantes médico-scientifiques d'Allemagne, la plus grande association européenne de médecine du sport et la plus ancienne organisation de médecins du sport au monde

Lien: <https://www.dgsp.de/>

Confédération allemande des sports olympiques (DOSB)

Informations sur le sport en Allemagne, nombreuses publications sur diverses thématiques sociétales et bien plus encore.

Lien: <https://www.dosb.de/>



Gestion du stress et relaxation



Recommandations générales en matière de gestion du stress et de relaxation

- Le stress chronique, la dépression et le burn-out – notamment en raison de l'intensification du travail et de la numérisation – constituent un problème croissant.
- Une bonne gestion du temps, le respect des pauses ainsi que des périodes de déconnexion numérique (« digital detox », c'est-à-dire une réduction volontaire de l'utilisation du téléphone portable, des médias et des réseaux sociaux) sont particulièrement importants.
- Entretenir des relations sociales réelles avec ses amis et sa famille constitue également une mesure essentielle pour préserver son bien-être.
- Parmi les possibilités de récupération et de relaxation figurent notamment : la nature et la forêt, l'activité physique en plein air, les massages, le sauna et bien d'autres activités
- Vous pouvez favoriser la détente et la récupération grâce à différentes stratégies de gestion du stress et de renforcement des ressources personnelles, par exemple :
 - entraînement à la résilience
 - entraînement à la pleine conscience / méditation de pleine conscience
 - méditation
 - relaxation musculaire progressive
 - entraînement autogène
 - yoga
 - exercices de respiration
 - journal de gratitude
- De nombreuses méthodes de relaxation peuvent être pratiquées seul(e) à domicile, éventuellement avec l'aide de vidéos, podcasts ou applications gratuits. Les caisses d'assurance maladie proposent également souvent des cours de relaxation à leurs assurés. Il est aussi possible de participer à un groupe ou à une activité près de chez soi.
- Sous certaines conditions, les frais liés aux cours de relaxation peuvent être remboursés en totalité ou en partie par les caisses d'assurance maladie.

Remarque importante: Si une surcharge ou un stress chronique entraîne une charge mentale ou psychologique excessive, il est recommandé de rechercher de l'aide. Voir également le chapitre suivant : « **Santé psychique et mentale** »!

vhs – Université populaire de Bretten

Cours dans le domaine de la santé et des techniques de relaxation (payants), par exemple : Tai-chi, Qi Gong, yoga et Pilates, techniques de respiration, Indian Balance

Lien: <https://www.vhs-bretten.de/kurse/gesundheit/kategorie/Entspannungstechniken/36#inhalt>

naturellement attentif (natürlich achtsam)

Cours et formations consacrés à la pleine conscience et à la gestion du stress, destinés aux adultes ainsi qu'aux familles avec enfants

Lien: <https://www.natuerlich-achtsam.com/Start/>

Prana Kraichgau – Yoga et méditation

Cours de yoga, de méditation et de pleine conscience

Lien: <https://www.prana-kraichgau.de/kurse/>

Axel Yoga

Cours de yoga et de méditation

Lien: <https://axelyoga.de/meditation-bretten/>

École de musique Winkler – Centre de pleine conscience et de musique

Cours de musique dispensés dans une approche attentive, créative et bienveillante

Lien: <https://www.musikschule-winkler.de/>

Walter Seitz – Pédagogue musical et coach en relaxation

Cours et séminaires consacrés à la musique et à la relaxation

Lien: <https://walterseitz.wixsite.com/start>

Le saviez-vous ?

Trouver des cours de relaxation et de gestion du stress

De nombreuses salles de sport, prestataires privés ainsi que des clubs sportifs proposent des cours de pleine conscience, de techniques de relaxation, d'exercices de respiration, etc. La liste des salles de fitness et des clubs sportifs de Bretten figure dans le chapitre « Activité physique, sport et forme physique ».

Dans la base de données des cours de la ZPP (Centrale de contrôle de la prévention), vous trouverez un grand nombre de cours de santé dont la qualité a été vérifiée. Ces cours sont exclusivement animés par des professionnels qualifiés et sont financés ou subventionnés par les caisses d'assurance maladie légales. Il suffit de renseigner le **thème recherché**, le **lieu** et le **rayon géographique souhaité**.

<https://portal.zentrale-pruefstelle-praevention.de/portfolio/gkv-sv/suche?onlineKurse=false&umkreis=10>

Informations complémentaires sur la gestion du stress et la relaxation

gesund.bund.de

Lien: <https://gesund.bund.de/entspannungsmethoden#auf-einen-blick>

Lien: <https://gesund.bund.de/themen/psyche-und-wohlbefinden>



Santé psychique et mentale



Recommandations générales concernant la santé psychique et mentale

- Les problèmes, les crises ainsi que les circonstances personnelles et extérieures peuvent être éprouvants et avoir un impact sur le bien-être. La bonne nouvelle est qu'il est possible d'agir activement pour renforcer sa santé psychique.
- Pour préserver et améliorer la santé mentale, il est particulièrement utile de pratiquer régulièrement une activité physique, d'adopter une alimentation équilibrée et un mode de vie sain, sans consommation de substances addictives.
- Entretenir des contacts sociaux : rencontrer ses amis et sa famille. Lorsque l'on dispose de peu de contacts, il peut être utile de rechercher volontairement des activités collectives (associations, communautés religieuses, rencontres de voisinage, etc.).
- Un repos suffisant, une relaxation consciente et un sommeil de qualité sont tout aussi importants.
- Des routines stables et une organisation régulière du quotidien peuvent également contribuer au bien-être.
- Les émotions négatives telles que la tristesse, la colère ou la peur font partie de la vie et ne doivent pas être dissimulées. Il est important de leur laisser une place.
- Prendre consciemment des pauses et consacrer du temps à ses loisirs et aux activités agréables. Les activités artistiques et créatives, par exemple l'écriture, le dessin, la peinture ou la musique, peuvent favoriser le bien-être psychique.
- L'engagement bénévole peut contribuer à renforcer l'estime de soi et le sentiment d'efficacité personnelle.
- Pour de nombreuses personnes, il est bénéfique de limiter, temporairement ou durablement, la consommation d'informations, des réseaux sociaux ou d'autres sources de stress.
- Lorsque la détresse psychique persiste ou que les difficultés s'installent dans la durée, il est important de rechercher une aide professionnelle : numéros d'urgence, services d'accueil spécialisés, centres de conseil, médecins et psychothérapeutes peuvent apporter un soutien adapté.
- Éviter ou refouler les problèmes les aggrave souvent. Demander de l'aide n'est pas un signe de faiblesse, mais au contraire une preuve d'honnêteté et de courage.



Seelenstark e.V. Bretten

Association dédiée au soutien des personnes atteintes de troubles psychiques ainsi que de leurs proches

Lien: <https://www.seelenstark.de/aktuell.html>

Groupe d'entraide pour les personnes souffrant de difficultés psychiques ou de troubles mentaux à Bretten

Lien: <https://selbsthilfe-ka.de/gruppen/selbsthilfegruppe-f%C3%BCr-psychisch-erkrankte-bretten/>

Groupe d'entraide pour les personnes atteintes de troubles psychiques du Diakonisches Werk de Bretten

Lien: <https://www.diakonie-laka.de/rat-hilfe/psychische-erkrankung/selbsthilfegruppe-fuer-psychisch-erkrankte/>

Diakonie, arrondissement de Karlsruhe

Large offre d'aide et de conseil : conseil en ligne, accompagnement social et personnel, conseil psychologique, conseil en matière de surendettement et d'insolvabilité, accompagnement sur les questions de migration et d'asile, et bien d'autres services

Lien: <https://www.diakonie-laka.de/>

Service de psychiatrie sociale (SpDi) du Diakonisches Werk

Point de contact pour le conseil et l'accompagnement des personnes souffrant de troubles psychiques

Téléphone: 07243 5495-0

E-Mail: PostGF.laka@diakonie.ekiba.de

Lien: www.diakonie-laka.de

Cabinets de psychothérapie à Bretten

- Susanne Reuter, Promenadenweg 50, 07252 9 73 09 96
- Christiane Benjowsky, Heilbronner Str. 11, 01577 8818938
- Wolfgang Maier-Brückner, Frühlingstr. 11, 07252 95 81 73
- Dr. Almut Nagel-Brotzler, Herrmann-Beuttenmüller-Str 14, 07252 9 74 55 76

Cabinet Viktoria Winkler

Praticienne en psychothérapie

Lien: <https://www.viktoriawinkler.de/>

Cabinet Christoph Boswyk

Thérapie systémique individuelle, de couple et familiale, conseil systémique et coaching systémique. Lien: <https://www.boswyk.de/>

Brücke Karlsruhe – Conseil et accompagnement spirituel

Centre œcuménique de conseil en situation de crise et d'accompagnement de vie. Les personnes confrontées à des difficultés aiguës peuvent y trouver une écoute, un soutien spirituel et des services de conseil.

Téléphone: 0721 385038. E-Mail: info@bruecke-karlsruhe.de.

Lien: <https://www.bruecke-karlsruhe.de/>

Arbeitskreis Leben (AKL), arrondissement de Karlsruhe

Aide les personnes confrontées à des crises de vie aiguës ainsi qu'en situation de risque suicidaire. Des entretiens individuels ainsi qu'un accompagnement et un conseil par téléphone sont proposés.

Téléphone: 0721 /811424. E-Mail: almut.munke@ak-leben.de ou dorothea.manz@ak-leben.de.

Lien: <https://www.ak-leben.de/beratungsstellen/akl-karlsruhe.htm>

Service allemand d'écoute et de soutien téléphonique (Telefon- Seelsorge Deutschland e.V.)

Pour toutes les personnes ! Gratuit, anonyme et accessible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Le service d'écoute téléphonique offre à toute personne en quête de conseils ou de soutien une oreille attentive face aux problèmes et aux crises pouvant survenir à chaque étape de la vie. Per Téléphone 0800-111 0 111, 0800-111 0 222 ou 116 123 E-mail et Chat: www.telefonseelsorge.de

Amis pour la vie e.V. (Freunde fürs Leben e.V. – frnd)

Information et sensibilisation à la santé mentale, en particulier à la dépression et à la prévention du suicide. Grâce à des offres numériques, des campagnes et des formats éducatifs, l'association sensibilise principalement les jeunes et leur entourage aux crises psychiques et leur présente les différentes possibilités de soutien. Dans le cadre d'une édition spéciale de podcast, l'association aborde également le thème de la solitude sous différents angles, afin de le rendre plus visible, compréhensible et ouvert à la discussion.

Lien: <https://www.frnd.de/>

MUT-ATLAS

Guide et portail de recherche sur les services d'aide et de prévention

Lien: www.mut-atlas.de

Aide allemande contre la dépression

Ligne d'assistance téléphonique sur la dépression : 0800 334 45 33

Lien: www.deutsche-depressionshilfe.de

Le saviez-vous ?

Recherche de psychothérapie et de services de conseil à proximité

Différentes institutions proposent une fonction de recherche régionale permettant de trouver des psychothérapeutes, psychiatres, services de coaching et autres offres d'accompagnement à proximité:

- <https://www.arztsuche-bw.de/>
- <https://www.psychotherapiesuche.de/>
- www.therapie.de
- <https://www.dptv.de/psychotherapie/psychotherapeutensuche/>
- <https://arztsuche.116117.de/?extendedSearch=true>

Si vous ne parvenez pas à trouver vous-même une psychothérapeute ou un psychothérapeute, vous pouvez obtenir de l'aide en appelant le 116117.

Informations complémentaires sur la santé psychique et mentale

Institut fédéral pour la santé publique (BIÖG)

Informations, brochures, etc.

Lien: <https://shop.bioeg.de/themen/psychische-gesundheit/>

« Les voies de l'accès à la psychothérapie » de la Chambre fédérale des psychothérapeutes

Avec des informations et une brochure disponible en plusieurs langues :

<https://www.wege-zur-psychotherapie.org/download-wege-zur-psychotherapie/>

<https://www.wege-zur-psychotherapie.org/>

Sociétés savantes et organisations professionnelles:

- Société allemande de psychologie (DGPs): <https://www.dgps.de/>
- Société allemande de psychiatrie et de psychothérapie, de psychosomatique et de neurologie (DGPPN): <https://www.dgppn.de/>
- Société allemande de thérapie comportementale (DGVT): <https://www.dgvt.de/>



Consommation et gestion des substances addictives



Recommandations générales concernant la consommation de substances addictives

- Il existe de nombreuses substances nocives pour la santé et pouvant entraîner une dépendance: alcool, nicotine (cigarettes, cigarettes électroniques, vapes), drogues, substances synthétiques, nouvelles substances psychoactives, cannabis, médicaments, mais aussi certaines addictions comportementales comme l'usage excessif des réseaux sociaux ou les jeux d'argent.
- Pour toutes les substances addictives, la recommandation générale est la suivante: s'en abstenir autant que possible dès le départ ou adopter une consommation consciente et responsable.
- Une sensibilisation précoce est importante, dès l'enfance et l'adolescence.
- Il existe des offres d'aide et d'accompagnement pour les personnes à risque, les personnes concernées par une addiction ainsi que pour leurs proches.

AA – Alcooliques Anonymes (Association d'entraide e.V.)

Groupe d'entraide pour les personnes souffrant d'une dépendance à l'alcool
Téléphone 030/2062982-12, Ligne d'écoute téléphonique : tous les jours de 9 h à 21 h. Mail: aa-karlsruhe@anonyme-alkoholiker.de
Lien: www.anonyme-alkoholiker.de

AL-Anon Groupe familial de Bretten

Pour les proches et les amis d'alcooliques : réunions tous les mercredis à 19 h, Am Husarenbaum 1, salle de réunion EFG Bretten

Centre de conseil de la Mission urbaine protestante de Bretten (Evangelische Stadtmission Bretten)

Aide et accompagnement pour toutes les questions liées au risque de dépendance, aux addictions et à la dépendance avérée. L'offre s'adresse aux personnes concernées, dépendantes ou à risque, ainsi qu'à leurs proches. Le centre propose un accompagnement ambulatoire, des consultations spécialisées en matière d'addictions et de drogues, des traitements de substitution ainsi qu'un soutien pour les personnes rencontrant des difficultés liées à l'alcool, au tabac, aux médicaments, aux jeux d'argent, aux drogues illicites ou à l'usage problématique des médias numériques. Contact téléphonique: 07252 957 - 007
Lien: <https://www.heidelberger-suchtberatung.de/>

Service spécialisé en addictologie de Karlsruhe du bwlv (Association régionale du Bade-Wurtemberg pour la prévention et la réadaptation gGmbH)

Service de conseil téléphonique: 0721 35239 – 810. E-Mail: fs-karlsruhe@bw-lv.de

Lien: <https://www.bw-lv.de> ou <https://www.bw-lv.de/beratung/beratungsstellen/fachstelle-sucht-karlsruhe/>

Groupe d'entraide de Bretten pour les personnes confrontées à une addiction (Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Karlsruhe e.V.)

Téléphone: 0721 3 48 90. Lien: www.freundeskreis-karlsruhe.de

Responsable des questions d'addiction de l'arrondissement de Karlsruhe

Christina Grässer, contact téléphonique: 0721 936 6 55 80

E-Mail: christina.graesser@landratsamt-karlsruhe.de

Lien: <https://www.landkreis-karlsruhe.de/Service-Verwaltung/Das-Landratsamt-von-A-bis-Z/Beratung-Unterst%C3%BCtzung/Suchthilfe-pr%C3%A4vention/>

Centre allemand de référence pour les questions liées aux addictions

Informations sur les addictions et les dispositifs d'aide aux personnes dépendantes, documentation d'information et services de conseil. Lien: <https://www.dhs.de/>

Ligne d'assistance téléphonique pour les addictions et les drogues

Téléphone: 01806 313031: Conseil en matière d'addictions et de consommation de drogues pour les personnes concernées et leurs proches, de manière anonyme, dans toute l'Allemagne et 24 heures sur 24. Lien:

<https://www.bioeg.de/service/infoTéléphonee/sucht-drogen-hotline/>

Répertoire des services d'aide aux addictions

Permet de rechercher des offres d'accompagnement et de soutien en les filtrant selon le type d'addiction, le lieu, la langue et d'autres critères

Lien: <https://www.bioeg.de/service/infoTéléphonee/sucht-drogen-hotline/>

Vous trouverez davantage d'informations sur les services de conseil et les groupes d'entraide à Bretten et dans l'arrondissement de Karlsruhe en consultant les liens suivants:

- <https://www.landkreis-karlsruhe.de/Service-Verwaltung/Das-Landratsamt-von-A-bis-Z/Beratung-Unterst%C3%BCtzung/Suchthilfe-pr%C3%A4vention/Suchtberatung.php?object=tx%7c3051.5&ModID=7&FID=3051.355.1&NavID=3051.131>
- <https://www.bretten.de/familien-soziales-bildung/suchtpraevention-und-selbsthilfegruppen>
- [https://admin.integreat-app.de/media/regions/191/2023/10/Suchthilfe in Stadt- und Landkreis.pdf](https://admin.integreat-app.de/media/regions/191/2023/10/Suchthilfe%20in%20Stadt-und-Landkreis.pdf)



Informations complémentaires sur les addictions

Institut fédéral pour la santé publique (BIÖG)

Informations, brochures, etc. Lien: <https://www.bioeg.de/>

Info sans tabac

Programme en ligne d'aide à l'arrêt du tabac proposant des informations et des conseils pratiques sur le thème du tabagisme

Lien: <https://rauchfrei-info.de/aufhoeren/das-rauchfrei-ausstiegsprogramm/>

Conseil téléphonique pour l'arrêt du tabac

Numéro gratuit : 0 800 8 31 31 31, joignable du lundi au jeudi de 10 h à 22 h et du vendredi au dimanche de 10 h à 18 h

Compte Instagram « Rauchfrei »

Informations et conseils pratiques adaptés au quotidien pour transformer les bonnes résolutions en un arrêt durable du tabac:

Lien: www.instagram.com/rauchfrei_info

Centre allemand de référence pour les questions liées aux addictions e.V. (DHS)

Informations et matériel de sensibilisation sur les addictions, les dispositifs d'aide aux personnes dépendantes, les structures d'accueil et les possibilités de soutien

Lien: <https://www.dhs.de/die-dhs/>

Lien: <https://www.dhs.de/infomaterial/>

Gesund.bund.de / « Surmonter une addiction »

Lien: <https://gesund.bund.de/themen/sucht-bewaeltigen>

Drugcom.de

Actualités, informations, tests d'autoévaluation et conseil

Lien: <https://www.drugcom.de/>

Digisucht

Service de conseil en ligne pour toutes les questions liées aux drogues, aux addictions, à la consommation de substances, aux jeux d'argent et à l'usage des médias numériques. Un accompagnement bienveillant, professionnel, anonyme et gratuit, destiné aux personnes concernées ainsi qu'à leurs proches.

Lien: <https://www.suchtberatung.digital/>

Aucune place pour la drogue (Keine Macht den Drogen)

Programme de prévention des addictions destiné aux enfants et aux adolescents

<https://www.kmdd.de/>

Chaleur



Face au changement climatique, de plus en plus perceptible à travers l'augmentation des températures moyennes et la multiplication des journées estivales de chaleur extrême, le thème de la chaleur et de la protection contre la chaleur revêt une importance croissante.

Recommandations générales concernant la chaleur

- Boire suffisamment tout au long de la journée (environ 2 litres), de préférence de l'eau ou du thé non sucré
- Privilégier une alimentation légère, pauvre en matières grasses, avec une part importante de fruits et de légumes
- Porter des vêtements clairs, amples et couvrants, et protéger sa tête avec un chapeau ou une casquette
- Éviter l'exposition directe au soleil et les activités en extérieur pendant les heures les plus chaudes de la journée
- Rechercher des endroits frais, à l'ombre ou dans des locaux climatisés
- Limiter l'activité physique et le sport, en particulier pendant la journée. Il est préférable de reporter les déplacements et l'exercice physique aux heures plus fraîches du matin ou du soir.
- Maintenir les pièces de vie au frais grâce à des ventilateurs, à une aération adaptée (tôt le matin et la nuit) et à l'obscureissement des fenêtres à l'aide de volets ou de rideaux.
- Rafraîchir le corps, notamment la tête et les pieds, par exemple avec un bain de pieds frais ou des linges humides. Les lotions rafraîchissantes et les brumisateurs d'eau peuvent également apporter un soulagement.
- En cas de fortes chaleurs, ne pas rester dans un véhicule stationné.

Remarque importante: Certains médicaments peuvent poser des problèmes en période de forte chaleur. Si vous prenez régulièrement des médicaments, il est recommandé d'en parler suffisamment tôt avec votre médecin. Certains traitements peuvent perdre de leur efficacité lorsqu'ils sont exposés à des températures élevées. N'hésitez pas à demander conseil à votre médecin ou à votre pharmacien concernant les conditions de conservation de vos médicaments!

Lieux frais à Bretten

- Salles climatisées (par exemple : supermarchés, centres commerciaux, musées, bibliothèques)
- Forêts, parcs, arboretum (parc intergénérationnel de St. Johann)
- Églises, chapelles
- Aires de jeux aquatiques, fontaines, plans d'eau, lacs, rivières
- Fontaines d'eau potable : fontaine sur la place du Marché et dans la Pforzheimer Straße

Le saviez-vous?

L'application « Kühle Orte Baden-Württemberg » propose des conseils sur les lieux, points d'accueil et destinations d'excursion en cas de forte chaleur. Il suffit d'indiquer un lieu et de rechercher dans les environs.

Lien: <https://www.orte-bw.cool/>

Informations utiles à consulter

La brochure « Hitzeknigge : conseils pour adopter les bons comportements en période de chaleur » fournit des informations utiles sur la manière de faire face à la chaleur. Disponible gratuitement en téléchargement au format PDF.

Lien:

https://www.karlsruhe.de/fileadmin/user_upload/03_Umwelt_Klima/031_Klimaschutz_und_Klimawandel/Klimaanpassung/Hitzeknigge_2025_Lokalinfos_Karlsruhe_25-0438_Digitalversion.pdf

La brochure « Âge et chaleur : conseils pour les personnes âgées » du ministère fédéral de la Santé propose des informations et des conseils pratiques. Disponible gratuitement en téléchargement au format PDF.

Lien:

https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Praevention/Broschueren/Alter_und_Hitze_RBK_BMG.pdf

La brochure « Bien vivre le changement climatique tout en préservant sa santé » propose des conseils pour les journées de forte chaleur. Disponible gratuitement en téléchargement au format PDF.

Lien:

https://www.bundesumweltministerium.de/fileadmin/Daten_BMU/Pool/Broschueren/klimawandel_meistern_tipps_bf.pdf



Solitude



La solitude est un sentiment subjectif qui survient lorsque les relations sociales d'une personne ne correspondent pas à ses souhaits et à ses besoins. La solitude est un phénomène qui touche l'ensemble de la société et concerne de nombreuses personnes, indépendamment de leur âge, de leur sexe, de leur origine ou de leur lieu de résidence. La solitude peut avoir des causes très diverses et a toujours des répercussions négatives sur la santé physique et psychique.

Elle constitue un problème de société croissant dans de nombreux pays. Certains États ont même créé un ministère dédié à la lutte contre la solitude, comme c'est le cas au Royaume-Uni.

Recommandations générales concernant la solitude

Conseils pour réduire la solitude:

- Participer à des activités de loisirs ou de formation
- Fréquenter des lieux de rencontre, par exemple un banc de discussion (*Plauderbank*)
- Adhérer à une association, par exemple un club sportif
- Profiter des offres et activités proposées par les structures sociales et les centres communautaires, tels que les lieux de rencontre de quartier ou les clubs pour seniors
- Les personnes qui préfèrent parler à quelqu'un de manière anonyme ou en ligne peuvent s'adresser à des services d'aide téléphonique ou numériques.
- S'engager dans une activité bénévole ou apporter son aide dans le voisinage (voir également le chapitre « Bénévolat »)

Remarque importante: Si vous avez le sentiment d'avoir besoin d'une aide professionnelle, n'hésitez pas à vous adresser à votre médecin traitant, à un psychothérapeute ou à un service spécialisé. Vous n'êtes pas seul(e) et de nombreuses personnes et institutions peuvent vous apporter leur soutien. Voir également le chapitre « Santé psychique et mentale »

Arrondissement de Karlsruhe: Ensemble plutôt que seul

Offres et services de conseil adaptés dans les différentes villes

Lien: <https://gesundheitskonferenz.landkreis-karlsruhe.de/Aktivitaeten-und-Projekte/Gemeinsam-gegen-Einsamkeit/>

Réseau de compétences sur la solitude

Offres et ressources destinées aux personnes concernées par la solitude

Lien: <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/angebote/angebote-fuer-betroffene>

Kraft-Netz : groupe d'entraide pour les personnes souffrant de solitude

Le Kraft-Netz propose un groupe d'entraide destiné aux personnes qui se sentent seules. Paritätische Sozialdienste gGmbH Karlsruhe

Kanalweg 40/42 in 76149 Karlsruhe

Téléphone: 0721/ 912 30 25

Lien: <https://www.selbsthilfe-ka.de/>

Bancs de discussion (« Plauderbänke » / « Schwätzbänke ») à Bretten

Les personnes qui s'installent sur un banc de discussion signalent qu'elles sont ouvertes à la conversation et peuvent ainsi entrer en contact avec d'autres personnes. Un « Schwätzbänke » se trouve sur la Promenadenweg, derrière la Sparkasse. Les membres du Conseil des seniors y proposent des permanences de rencontre. Voir les dates sur le lien correspondant: <https://www.seniorenrat-bretten.de/schw%C3%A4tzb%C3%A4nke/>

Diakonie, arrondissement de Karlsruhe

Large offre d'aide et de conseil, y compris pour les personnes souffrant de solitude

Lien: <https://www.diakonie-laka.de/>

Service de psychiatrie sociale (SpDi) – service de conseil du Diakonisches Werk

Constitue un point de contact et de conseil pour de nombreuses personnes souffrant de troubles psychiques.

Téléphone: 07243 5495-0

E-Mail: PostGF.laka@diakonie.ekiba.de

Lien: www.diakonie-laka.de

AB-Verband : service de visites à domicile et aide pratique

Service de visites destiné aux personnes qui souhaitent bénéficier de temps, d'attention et d'échanges. Il est également possible de recevoir une aide pratique.

Contact: Téléphone: 07247 / 954885, E-Mail: bodo.becker@ab-verband.org

Lien: <https://www.bretten.ab-verband.org/besuchsdienst/>

Aide (urgente) suprarégionale par téléphone et/ou via une application**Téléphone-Seelsorge Deutschland e.V.**

(Service allemand d'écoute et de soutien téléphonique)

Par téléphone 0800-111 0 111 , 0800-111 0 222 oder 116 123

ainsi que par e-mail et par chat via [online.Telefonseelsorge.de](https://www.online.Telefonseelsorge.de)

REDEZEIT FÜR DICH

Plateforme regroupant plus de 350 bénévoles formés à l'écoute, qui prêtent une oreille attentive à toute personne, sans jugement et gratuitement, quelles que soient les questions ou difficultés rencontrées dans la vie.

Lien: <https://www.virtualsupporttalks.de/de>

Internetseelsorge.de

Service de conseil catholique disponible dans toute l'Allemagne, assuré par des accompagnateurs spirituels qualifiés ; gratuit, anonyme et accessible 24 heures sur 24 par e-mail. Lien: www.internetseelsorge.de

Chatseelsorge.de

Service gratuit et anonyme d'écoute et d'échange par chat, soutenu par l'Église protestante d'Allemagne (Evangelische Kirche in Deutschland).

Lien: chatseelsorge.de

Plaudernetz

Cette offre du Service d'assistance Malteser s'adresse aux personnes qui souhaitent avoir une conversation conviviale et des échanges humains simples et chaleureux.

Au 0800 / 330 1111, il est possible de bénéficier gratuitement et anonymement d'entretiens avec des bénévoles formés à l'écoute, tous les jours de 10 h à 22 h.

Lien: <https://plaudernetz.malteser.de/>

Bei Anruf Kultur

Les participants peuvent découvrir gratuitement, par téléphone et en direct, plus de 100 musées, galeries, monuments, visites guidées de villes, maisons de la littérature et bien d'autres offres culturelles à travers toute l'Allemagne. Une inscription est nécessaire via le site Internet <https://www.beianrufkultur.de/> ou par téléphone au 040 209 404 36.

Keinerbleibtallein

Cette initiative citoyenne bénévole de Mannheim propose une plateforme d'information sur la solitude et l'isolement destinée aux jeunes adultes et aux personnes d'âge moyen. Elle sensibilise au sujet à travers des vidéos et des publications sur les réseaux sociaux, tout en offrant des conseils et des pistes de réflexion aux personnes concernées ainsi qu'à leurs proches.

Lien: <https://keinerbleibtallein.net/>

Die gute Stunde

Événements culturels en ligne destinés aux amateurs d'art et de culture de tous âges. Organisés plusieurs fois par mois via Zoom, ils proposent des concerts, des lectures, des visites artistiques guidées et des projections de films animés par des artistes. Lien: <https://diegutestunde.org/>

GemeinsamErleben

Communauté de loisirs : cette plateforme permet de rencontrer d'autres personnes à proximité et d'organiser des activités de loisirs à faire ensemble;

Lien: gemeinsamerleben.com

Helpcity

L'application permet d'échanger gratuitement et anonymement avec des personnes vivant des situations de vie similaires. Lien: <https://helpcity.de/>

Aktiv zuhause – Gemeinsam live und gegen Einsamkeit

Active At Home propose des événements numériques en direct gratuits offrant des possibilités d'échange, de convivialité et d'activité, confortablement depuis chez soi. L'offre comprend des activités physiques, des informations sur la santé, des exercices de pleine conscience ainsi que des événements culturels favorisant le bien-être. Lien: <https://gemeinsamaktiv.org/events/>

Meet 5

Dans cette communauté présente dans toute l'Allemagne, des personnes de plus de 40 ans partagent leurs passions et organisent ensemble des activités de loisirs.

Lien: <https://www.meet5.de/>

Frendly.world

Plateforme numérique dédiée aux questions personnelles, permettant de bénéficier de véritables échanges humains et de nouvelles perspectives. Qu'il s'agisse d'amitié, de relations de couple ou d'autres défis personnels, l'offre est accessible gratuitement et de manière anonyme. Lien: <https://frendly.world/>

nebenan.de

Le plus grand réseau social de voisinage d'Allemagne. Grâce à cette plateforme numérique gratuite, les voisins peuvent faire connaissance, s'entraider, organiser des activités communes, partager ou donner des objets. Tous les utilisateurs sont vérifiés à partir de leur adresse, utilisent leur vrai nom et habitent à environ dix minutes à pied les uns des autres. Lien: www.nebenan.de

Remarque : l'application hilver sera également disponible pour la ville de Bretten à partir de 2027.



Excursus : le bénévolat



Que ce soit dans le soutien scolaire, la garde d'enfants, l'accompagnement des familles, le rôle de grands-parents de cœur, l'encadrement dans un club sportif, l'entraide de voisinage, les visites auprès de personnes âgées ou malades, ou encore l'engagement en tant qu'ambassadeur ou ambassadrice de la santé, les possibilités de bénévolat sont nombreuses. Dans certains cas, une indemnité de défraiement peut même être accordée.

Avantages de l'engagement bénévole:

- Les structures bénévoles favorisent les contacts sociaux et les rencontres
- Les activités sportives, en particulier, réduisent le risque de solitude
- L'engagement bénévole constitue également, pour les bénévoles eux-mêmes, un moyen efficace de lutter contre la solitude
- Il permet les échanges et la mise en réseau avec d'autres personnes et institutions
- Il représente un atout supplémentaire sur un curriculum vitae
- Il offre la possibilité de faire le bien, d'aider les autres et d'apporter espoir, joie et courage
- Il contribue au développement personnel et au renforcement des compétences
- Avantages : participation à des événements dédiés au bénévolat (journée du bénévolat, réception du Nouvel An), distinctions, récompenses et marques de reconnaissance de la part de la ville

Possibilités d'information sur l'engagement bénévole à Bretten

- nebenan.de: grâce à cette plateforme numérique gratuite, les voisins peuvent faire connaissance, s'entraider, organiser des activités communes et donner des objets. Lien: nebenan.de
- Plateforme d'engagement de l'Aktion Mensch : bourse nationale du bénévolat. Lien: <https://www.aktion-mensch.de/ehrenamt/engagement-plattform>
- Plateforme d'engagement de la ville de Bretten: Lien: <https://engagement-bretten.de/> (Remarque: cette plateforme sera supprimée fin 2026 et remplacée en 2027 par l'application Hilver.)
- Vostel: Lien: <https://vostel.de/de>
- Engagement citoyen – arrondissement de Karlsruhe: Lien: <https://www.landkreis-karlsruhe.de/Service-Verwaltung/Das-Landratsamt-von-A-bis-Z/B%C3%BCrgerschaftliches-Engagement/>
- Ou s'adresser directement aux associations, aux organisations caritatives ou aux communautés religieuses
- Informer sur Journal officiel (Amtsblatt): <https://www.bretten.de/stadt-rathaus-verwaltung/amtsblatt-online>

Personne de contact de la ville de Bretten – Coordination du bénévolat et de l'engagement citoyen

Mme Ina Gabriel

Téléphone: 07252 921 123

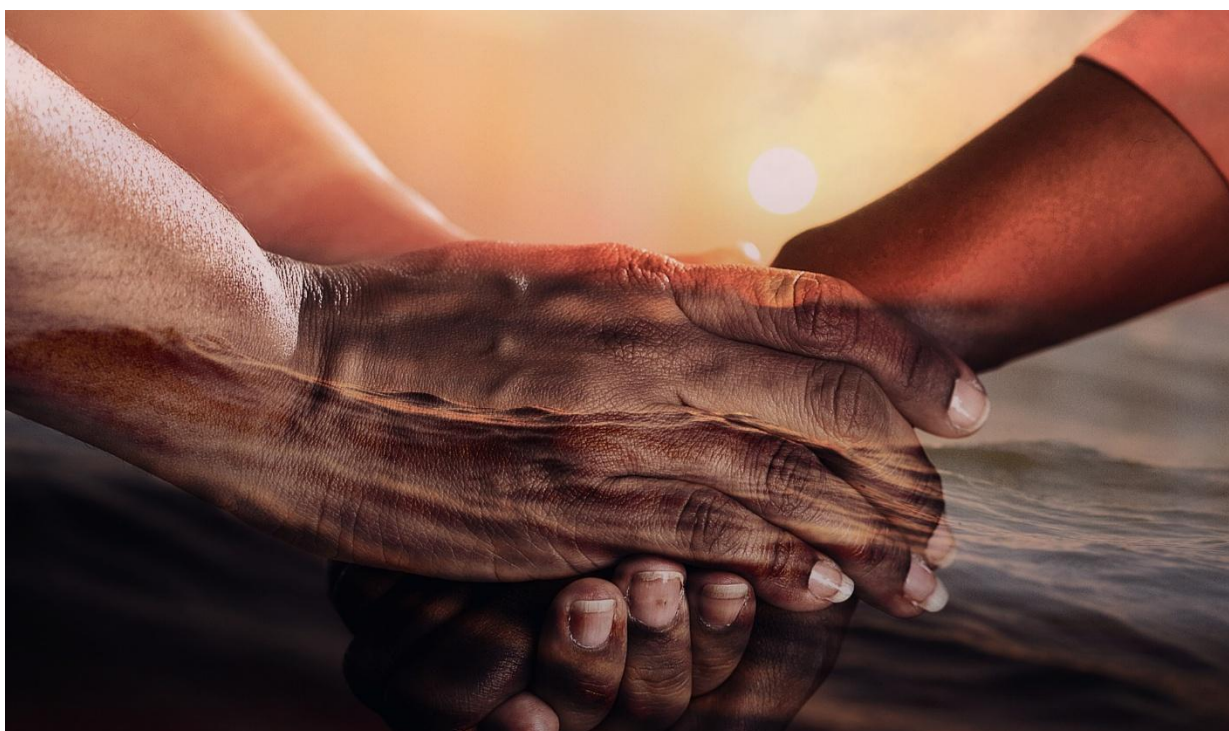
E-Mail: engagement@bretten.de

Le saviez-vous ?

En Bade-Wurtemberg, il est possible de s'engager bénévolement en tant qu'aidant individuel auprès de personnes nécessitant des soins (c'est-à-dire disposant d'un degré de dépendance reconnu), dans son voisinage ou son cercle de connaissances, en leur apportant un soutien au quotidien (par exemple pour les courses, les démarches, les déplacements, l'aide ménagère ou la préparation des repas). Sous certaines conditions, cette activité peut être rémunérée grâce au montant d'allègement (« Entlastungsbetrag ») prévu par l'assurance dépendance.

Plus d'informations ici:

<https://sozialministerium.baden-wuerttemberg.de/de/gesundheitspflege/pflege/ehrenamt-und-selbsthilfe/anerkennung-einzelhelfende>



Excursus: les groupes d'entraide (divers thèmes)

Un groupe d'entraide est un regroupement volontaire de personnes confrontées à la même maladie ou au même problème social. Ensemble, elles cherchent à améliorer leur situation de vie et à mieux faire face aux difficultés rencontrées, qu'elles soient directement concernées ou proches d'une personne touchée.



Groupe de contact AMSEL Bretten / Bruchsal pour les personnes atteintes de sclérose en plaques (SEP). Lien: www.amsel.de/bretten-bruchsal

Groupe d'entraide pour les personnes diabétiques de Bretten

Contact par téléphone au 07252 80746 et par e-mail braun-lutz@web.de

KISS

Centre de contact et d'information pour l'entraide et les groupes d'entraide dans l'Enzkreis. Lien: <https://www.enzkreis.de/selbsthilfe>

NAKOS

Centre fédéral d'expertise et point de contact pour l'entraide Communautaire
Lien: <https://www.nakos.de/>

Groupe d'entraide pour les personnes atteintes de maladies de la prostate:

Lien: www.prostata-shg-bretten.de

Service œcuménique d'accompagnement en soins palliatifs (Ökumenischer Hospizdienst – ÖHD). Lien: www.hospizdienst-bretten.de

Sanadak: application d'entraide pour les personnes ayant vécu une expérience de fuite ou d'exil

L'application « Sanadak » aide à faire face au stress post-traumatique et à d'autres troubles psychiques associés. Elle est disponible en allemand et en arabe.

Lien: <https://www.sanadak.de/>

Bureau d'entraide de Karlsruhe – Paritätische Sozialdienste gGmbH Karlsruhe

Conseils et informations sur l'ensemble des thématiques liées à l'entraide et aux groupes d'entraide. Téléphone: 0721/ 912 30 25. Lien: <https://www.selbsthilfe-ka.de/>

SEKIS – Centres de contact pour l'entraide en Bade-Wurtemberg

Aide à la recherche d'un groupe d'entraide adapté dans la région

Lien: <https://www.sekis-bw.de/selbsthilfe/>

Offres spécifiques pour certains groupes de personnes



Familles, parents, enfants et adolescents



Maison des jeunes municipale de Bretten (gérée par l'AWO)

Lieu de rencontre pour les jeunes de Bretten et des environs. Propose des activités de loisirs et des événements, par exemple des lectures, des tournois de baby-foot, des soirées rock ou des soirées cinéma.

Contact: Bahnhofstraße 13-1. Téléphone: 07252/78892

Lien: <https://www.awo-ka-land.de/angebot/jugendzentrum-bretten/>

ACT – Activation, Coaching et Participation

ACT accompagne les familles du district de Karlsruhe dans toutes les situations de la vie : santé, recherche d'emploi, garde et éducation des enfants, ainsi que soutien en cas de difficultés psychiques

Lien: <https://www.act-landkreis-karlsruhe.de/>

Diakonisches Werk dans le district de Karlsruhe

Aide et accompagnement pour les enfants, les adolescents et les familles

Adresse: Hermann-Beuttenmüller-Str. 14, 75015 Bretten

Téléphone: 07252 5 86 90 -0

Email: bretten@diakonie-laka.de

Lien: <https://diakonie-laka.de/bretten/>

Kid.T – Enfants de la Tafelrunde de Bretten

Groupes destinés aux enfants ayant des proches souffrant de troubles psychiques ou d'addictions – une offre proposée par la Diakonie

Lien: <https://www.diakonie-laka.de/rat-hilfe/kinder-jugendliche-familien/gruppenangebote-fuer-kinder-und-jugendliche/kid-t-kinder-der-tafelrunde-bretten/>

FAM e.V. Kinder- und Familienzentrum Bretten

Offres destinées aux familles, aux parents, aux enfants, aux professionnels, aux personnes issues de l'immigration et aux visiteurs : du café-bébés aux groupes de jeux, en passant par des formations et des ateliers.

Lien: <https://fam-ev.de/>

Yoga pour les familles

Kathrin Thimm

Lien: <https://www.kathrin-thimm.de/yoga/kursplan-preise/>

Aide aux familles

- Aperçu des prestations destinées aux familles: <https://familienportal.de/familienportal/familienleistungen/familienleistungen-ueberblick>
- Fondation régionale « Familie in Not » (Famille en détresse): www.familie-in-not.de
- Aperçu des aides et soutiens destinés aux parents: <https://www.arbeitsagentur.de/familie-und-kinder>
- Passeport Enfants de Bretten (réductions pour les enfants et les adolescents): <https://www.bretten.de/familien-soziales-bildung/kinderpass>
- Pass Famille du Land de Bade-Wurtemberg: <https://sozialministerium.baden-wuerttemberg.de/de/soziales/familie/leistungen/landesfamilienpass>



Le saviez-vous ?

Bretten dispose d'un référent de proximité (« Kümmerer ») et d'un délégué à la protection de la jeunesse

M. Michael Krüper

E-Mail: kuemmerer@bretten.de

Autres liens:

- Conseil municipal des jeunes: <https://www.bretten.de/stadt-rathaus-verwaltung/jugendgemeinderat>
- Stadtjugendausschuss Karlsruhe (stja e.V.)
Lien: <https://stja.de/>
- Kinderschutzbund Karlsruhe (Association pour la protection de l'enfance)
Lien: <https://dksb-ka.de/>
- AllerleiRauh Karlsruhe (centre spécialisé de conseil en cas de violences sexuelles)
Lien: <https://www.karlsruhe.de/bildung-soziales/schutz-praevention/allerleirauh>
- Badische Sportjugend Nord (Jeunesse sportive du nord du Bade)
Lien: <https://www.badische-sportjugend.de/>
- Kindergesundheit-info (Informations sur la santé des enfants)
Lien: <https://www.kindergesundheit-info.de/themen/>
- clever.gesund – portail santé pour les enfants et les adolescents
Lien: <https://www.clever-gesund-info.de/>
- Application Kindersicher
Lien: <https://www.kindersicherheit.de/app>
- Frühe Hilfen dans le district de Karlsruhe - conseils gratuits et confidentiels ainsi qu'un large éventail de services destinés aux femmes enceintes et aux familles avec des nourrissons et de jeunes enfants de 0 à 3 ans:
<https://fruehehilfen.landkreis-karlsruhe.de/>
- amupee – plateforme et application de soutien pour les parents isolés:
<https://www.amupee.de/>
- profamilia Karlsruhe: centre de conseil en matière de sexualité, de planification familiale et de grossesse: <https://www.profamilia.de/angebote-vor-ort/baden-wuerttemberg/beratungsstelle-karlsruhe>
- Offres d'éducation à la sexualité dans la ville et le district de Karlsruhe:
https://www.landkreis-karlsruhe.de/media/1636_1473_1.PDF



Aide (urgente) suprarégionale par téléphone et/ou via une application

Freunde fürs Leben e.V. (frnd)

Association engagée dans la sensibilisation à la santé mentale, en particulier aux questions de dépression et de suicide. Grâce à des offres numériques, des campagnes et des formats éducatifs, elle informe principalement les jeunes et leur entourage sur les crises psychiques et présente les possibilités d'aide et de soutien. Dans le cadre d'une série spéciale de podcasts, l'association aborde également le thème de la solitude sous différents angles et contribue à rendre ce sujet plus visible et plus facile à aborder. Lien: <https://www.frnd.de/>

krisenchat

Service de conseil gratuit destiné aux enfants, aux adolescents et aux jeunes adultes de moins de 25 ans, accessible par chat. L'offre est disponible 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 via WhatsApp et SMS, sans inscription ni enregistrement préalable. Elle s'adresse à toutes les personnes qui ne savent pas vers qui se tourner. Un accompagnement est également proposé en ukrainien et en russe.

Lien: <https://www.krisenchat.de/>

Nummer gegen Kummer

Service de conseil destiné aux enfants, aux adolescents ainsi qu'aux parents, accessible par téléphone et en ligne. La ligne téléphonique pour les enfants et les adolescents est joignable du lundi au samedi de 14 h à 20 h au 116 111. La ligne destinée aux parents est accessible du lundi au vendredi de 9 h à 17 h, ainsi que les mardis et jeudis jusqu'à 19 h, au 0800 1110 550. Lien:

<https://www.nummergegenkummer.de/>

[U25]

Offre gratuite d'aide en ligne destinée aux adolescents et aux jeunes adultes de moins de 25 ans traversant une crise de vie, y compris en situation de crise suicidaire. Le conseil est assuré de manière anonyme par e-mail via le système de conseil de la Caritas, par des bénévoles du même âge (pairs conseillers), qui accompagnent les personnes en difficulté tout au long de leur crise.

Lien: <https://www.u25-deutschland.de/>

JugendNotmail

Les enfants et les adolescents peuvent y parler de leurs préoccupations de manière simple, confidentielle, gratuite et sécurisée. Les demandes d'aide sont traitées rapidement et de manière fiable par e-mail ou par chat par des psychologues qualifiés. Lien: <https://jugendnotmail.de/>

Le téléphone des mères (Das MütterTelefon)

Service gratuit et anonyme de conseil par téléphone destiné aux femmes et aux mères confrontées à des préoccupations, des difficultés ou des questions. Numéro de téléphone : 0800-333 2 111.

Lien: <https://www.muettertelefon.de/>

Personnes âgées, seniors



District de Karlsruhe

Informations utiles sur différentes thématiques liées au vieillissement et à l'avancée en âge. Lien: <https://www.landkreis-karlsruhe.de/Service-Verwaltung/Das-Landratsamt-von-A-bis-Z/Alter/>

Conseil des seniors de Bretten (Seniorenrat Bretten)

Propose des informations, des brochures et des conseils sur les loisirs, les soins et les questions juridiques. Offre également diverses activités, par exemple des rencontres consacrées à l'utilisation d'Internet et des smartphones

Lien: <https://www.seniorenrat-bretten.de/>

Carnaval des seniors

Les billets d'entrée coûtent 10 € et peuvent être achetés à l'Office de tourisme de Bretten, au service aux citoyens ainsi que dans les mairies de quartier. Contact : Ville de Bretten – service de l'ordre public (Ordnungsamt), Téléphone: 07252 / 921 315, E-Mail: soziales@bretten.de

Gymnastique pour les seniors

Gymnastique sur chaise, souvent avec du petit matériel, ainsi que des cours destinés aux seniors en bonne condition physique.

Lien: <https://www.tv-bretten.de/Freizeitsport/Seniorengymnastik/>

Cours de la Volkshochschule (vhs) pour les seniors

Cours tels que le Silver Yoga, la danse de découverte (« ErlebniSTanz ») et la gymnastique matinale

Lien: <https://www.vhs-bretten.de/kurse/online-kurse/sonderkategorie/Aktiv+im+Alter/164>

Après-midi des seniors à Diedelsheim

Tous les deuxièmes jeudis du mois à la maison paroissiale (Gemeindehaus)

Lien: <https://ekiregionbretten.de/senioren/>

Danse découverte (« Erlebnistanz »)

Tous les jeudis : danses du monde entier

Lien: <https://www.seniorenrat-bretten.de/infos-f%C3%BCr-senioren/bewegung-und-sport/>

Remarque: d'autres événements sont également annoncés dans la rubrique « Actualités municipales » du Journal officiel.

Lien: <https://www.bretten.de/stadt-rathaus-verwaltung/amtsblatt-online>

Offres suprarégionales par téléphone et/ou via une application

Silbernetz e.V. avec le SilberTelefon

Propose aux personnes âgées de 60 ans et plus une écoute attentive tous les jours de 8 h à 22 h, même en l'absence de crise ou de problème particulier. Le service est anonyme, confidentiel et gratuit. Numéro de téléphone : 0800 4 70 80 90

Pour un contact téléphonique plus approfondi, l'Amitié Silbernetz (Silbernetz-Freundschaft) met en relation des seniors intéressés avec des bénévoles qui les appellent ensuite une fois par semaine pour un entretien personnel. Grâce au service Silberinfo, les personnes qui contactent le SilberTelefon peuvent également obtenir, dans toute l'Allemagne, des informations sur les offres et services destinés aux personnes âgées.

Lien: www.silbernetz.org

RETLA

Les personnes âgées peuvent laisser leur nom et leur numéro de téléphone. Elles sont ensuite rappelées par des bénévoles (« anges du téléphone »). Si elles le souhaitent, un parrainage téléphonique peut être mis en place, permettant un échange téléphonique hebdomadaire.

Numéro de téléphone : 089 189 100 26, du lundi au vendredi, de 9 h à 12 h.

Lien: <https://retla.org/Téléphone-engel/>

Forum für Senioren

Portail en ligne destiné aux personnes de 60 ans et plus souhaitant rester actives. Il permet de rencontrer des personnes partageant les mêmes centres d'intérêt et vivant à proximité.

Lien: <https://www.forum-fuer-senioren.de/>



Personnes issues de l'immigration



Offres et points de contact:

- Intégration et asile de la ville de Bretten:
<https://www.bretten.de/familien-soziales-bildung/integration-und-asyl>
- Gestion de l'intégration du district de Karlsruhe:
<https://www.landkreis-karlsruhe.de/Service-Verwaltung/Themen-Projekte/Integration/Beratung-und-Ansprechstellen-/Integrationsmanagement/>
- Service de conseil pour les adultes immigrés (MBE) de la Diakonie:
<https://www.diakonie-laka.de/rat-hilfe/flucht-migration/migrationsberatung-fuer-erwachsene-zugewanderte-mbe/>

Informations pour les nouveaux arrivants à Bretten

Brochure (PDF) : on y trouve, outre des informations sur la ville, l'administration, la culture, les loisirs et le tourisme, des renseignements sur la santé, la recherche de médecins, la recherche de thérapeutes et bien d'autres sujets

Lien:

https://www.bretten.de/sites/default/files/attachments/001_Neu%20in%20Bretten%20-%20Informationen%20f%C3%BCr%20neu%20Zugewanderte%20in%20Bretten%20-Druck%20DIN%20A%205%20%5B431-001004%5D%20%28P000246643%20-%20v2%29.pdf#overlay-context=familien-soziales-bildung/integration-und-asyl

Café International

Lieu de rencontre destiné aux personnes issues de l'immigration ou nouvellement installées à Bretten. Il permet des échanges avec les habitants de la ville chaque vendredi de 16 h à 18 h. Il s'agit d'un lieu de rencontre ouvert, accessible et non commercial. Maison paroissiale protestante (Evangelisches Gemeindehaus), bâtiment VAB, Kirchplatz 4, Bretten

DAF Internationaler Freundeskreis Bretten e.V.

Des habitants de Bretten et de ses environs s'engagent activement en faveur de la tolérance et de la compréhension mutuelle envers les personnes d'origine étrangère vivant dans la région.

Lien: <https://daf-bretten.de/>

Integreat App

Conçu pour les personnes nouvellement arrivées dans le district de Karlsruhe, dont fait partie Bretten. Il fournit des informations de bienvenue sur la vie en Allemagne dans plusieurs langues.

Lien: <https://integreat.app/lkarlsruhe/de>

Lien: <https://integreat.app/lkarlsruhe/de/gesundheit/weitere-beratungsstellen-und-hilfsangebote>

saba app

Soutien numérique dans le domaine de la santé mentale. L'application aide à mieux comprendre et identifier ses émotions, à gagner en clarté et à reprendre le contrôle de sa vie grâce à un programme d'auto-assistance, des entretiens de conseil personnalisés par vidéo et de nombreuses autres fonctionnalités.

Lien: <https://ipso-saba.com/>

Mind-Spring – Programme de groupe

Mind-Spring est un programme de groupe psychoéducatif à vocation préventive et d'accompagnement, conçu par et pour les personnes issues de l'immigration ou ayant vécu l'exil.

Lien: <https://www.landkreis-karlsruhe.de/Mind-Spring/>



Remarques finales et mentions légales

Cette brochure a été réalisée dans le cadre du projet « GESUND in Bretten : MEHR gemeinsam, WENIGER einsam ! », financé par le ministère des Affaires sociales, du Travail et de la Santé du Bade-Wurtemberg grâce à des fonds publics votés par le Landtag du Bade-Wurtemberg, et est publiée gratuitement dans le cadre de la gestion communale de la santé de la ville de Bretten.

Le boussole de la santé (Gesundheitskompass) est régulièrement complété et mis à jour. Aucune garantie ne peut être donnée quant à l'exhaustivité des informations présentées. Les remarques concernant le contenu ainsi que les signalements d'offres manquantes sont les bienvenus: soziales@bretten.de

Remarque de responsabilité: Malgré un contrôle attentif du contenu, aucune responsabilité ne peut être assumée quant au contenu des liens externes. Les exploitants ou fournisseurs respectifs sont seuls responsables du contenu et de l'exactitude des sites externes vers lesquels il est renvoyé dans cette brochure.

Un grand merci aux ambassadeurs et ambassadrices de la santé bénévoles de Bretten, qui ont contribué de manière déterminante à l'élaboration de cette brochure.

Mentions légales

Éditeur : Ville de Bretten, Service des citoyens et de l'ordre public (Bürger- und Ordnungsamt)

Dr. Andreas Bröker – Responsable des affaires sociales et de l'intégration

Untere Kirchgasse 9, 75015 Bretten

Téléphone: 07252/921-316

E-Mail: soziales@bretten.de

Contenu, rédaction, conception et mise en page Isabel Keßler (eco-partner GmbH)

traduction réalisée avec le soutien de ChatGPT

Crédits photographiques: photo de couverture, icônes ainsi que les images des pages 11, 15, 18, 19, 22, 24 et 41 créées à l'aide de l'intelligence artificielle (ChatGPT); photos des pages 5, 7, 27, 33, 35, 37, 38 et 43 provenant de Pixabay ; photo de la page 31 provenant d'Unsplash; photo de la page 10 par Isabel Keßler.

État de la publication: septembre 2026, première édition

La publication peut être téléchargée en version PDF dans différentes langues.

<https://www.bretten.de/content/f%C3%B6rderung-von-gesundheit-vermeidung-von-erkrankungen>