Guida alla salute di Bretten



MelanchthonStadt Bretten

Indice

Messaggio di benvenuto del sindaco Nico Morast 3
Indicazioni generali sull'utilizzo della Guida alla salute di Bretten 4
Informazioni generali sulla salute 5
Argomenti relativi alla salute 7
Alimentazione **8**
Attività fisica, sport e fitness **11**
Gestione dello stress, rilassamento **16**
Salute psichica e mentale **19**
Gestione delle sostanze che creano dipendenza **23**
Caldo **26**
Solitudine **28**
Digressione: il volontariato **32**
Digressione: gruppi di auto-aiuto (vari argomenti) **34**
Offerte specifiche per singoli gruppi di persone 35
Famiglie, genitori, bambini e adolescenti **36**
Anziani **40**
Persone con un background migratorio **42**
Note finali e note legali 44

Messaggio di benvenuto del sindaco Nico Morast

Cari cittadini e cittadine di Bretten,

«La salute non è tutto, ma senza salute tutto è nulla.»

Questo pensiero spesso citato del filosofo tedesco Arthur Schopenhauer risale a quasi 200 anni fa e non ha perso nulla del suo significato fino ad oggi. La salute, infatti, è alla base di molti aspetti che caratterizzano la nostra vita: della gioia di vivere e dell'autonomia, delle prestazioni, degli incontri con gli altri e, non da ultimo, della possibilità di organizzare la propria quotidianità secondo le proprie idee.

La salute presenta molte sfaccettature. Significa molto di più che non essere malati. Si tratta di rimanere attivi e di prendersi cura del proprio corpo. Si tratta di un'alimentazione equilibrata, di riposo e di salute mentale, ma anche di contatti sociali, di comunità e di sapere, al momento giusto, dove trovare sostegno.

È proprio qui che entra in gioco la «Bussola della salute di Bretten». Essa riunisce le numerose offerte e i punti di riferimento presenti nella nostra città e fornisce orientamento in situazioni di vita molto diverse tra loro. Dall'alimentazione e dall'attività fisica, passando per il relax e la salute mentale, fino alla solitudine, all'autoaiuto e al volontariato, mostra quanto siano molteplici le possibilità per rafforzare la propria salute e il benessere personale.

Per me è particolarmente importante l'idea di non affrontare il tema della salute solo quando manca qualcosa. La prevenzione, l'attività fisica, gli incontri e un approccio consapevole alle proprie esigenze possono fare la differenza già nella vita quotidiana. Allo stesso tempo, far parte di una buona comunità significa anche essere presenti gli uni per gli altri e accettare aiuto quando è necessario.

Questa guida alla salute vuole quindi essere soprattutto una cosa: un invito alla scoperta. Forse nelle pagine seguenti troverete un'offerta che cercavate da tempo. Forse vi imbatterete in qualcosa che non conoscevate affatto. Oppure riceverete proprio quel suggerimento che aiuterà voi o una persona a voi vicina. Il mio più sentito ringraziamento va a tutti coloro che, con le loro conoscenze, le loro offerte e il loro impegno, contribuiscono a dare vita alla salute, al sostegno e alla comunità a Bretten.

Vi auguro di divertirvi nella scoperta e, soprattutto: rimanete in salute, abbiate cura di voi stessi e delle persone che vi circondano!

Cordialmente
Il vostro



Nico Morast
Sindaco



Indicazioni generali sull’utilizzo della Guida alla salute di Bretten

La salute ha molte sfaccettature: da un'assistenza medica di qualità in caso di malattia a iniziative volte a rafforzare il **benessere** nella vita quotidiana.

A Bretten è disponibile **un’ampia offerta** che mira ad aiutare il maggior numero possibile di cittadini a gestire attivamente **la** propria **salute** e a mantenerla nel lungo periodo, attraverso eventi, corsi, consulenze e molto altro ancora.

La “Guida alla salute di Bretten” raccoglie le offerte, **i punti di riferimento** e **le informazioni** utili sui temi della promozione della salute e della prevenzione a Bretten.

Queste offerte sono accessibili **a tutti**, indipendentemente dall’origine, dalla religione, dall’ideologia, dall’orientamento sessuale, dall’età e dallo status sociale.

Il **primo capitolo** è organizzato secondo i **temi e gli ambiti d’intervento** classici della salute.

Nel **secondo capitolo** sono elencate separatamente le offerte rivolte a **gruppi specifici di persone**.

I link rimandano ai rispettivi siti web delle singole istituzioni: basta cliccarci sopra.

Con l’aiuto della **funzione di ricerca** (combinazione di tasti «Ctrl + f») è possibile cercare termini specifici.

Nell’indice potete anche cliccare direttamente sugli argomenti o sui titoli desiderati per accedervi immediatamente.

Lasciatevi ispirare – per il vostro benessere! Buona navigazione!

Informazioni generali sulla salute

Nelle pagine seguenti troverete, oltre alle informazioni specifiche, dati sulla gamma generale di servizi medici e sanitari disponibili a Bretten, nel distretto di Karlsruhe e nel Baden-Württemberg, nonché, in parte, a livello nazionale.

Ricerca medici dell'Associazione dei medici convenzionati del Baden-Württemberg (KVBW): Ricerca di medici ambulatoriali e psicoterapeuti convenzionati nel Baden-Württemberg – con indirizzo, orari di visita e ulteriori informazioni. Link: https://www.arztsuche-bw.de

«Salute per tutti – Una guida al sistema sanitario tedesco»
Opuscolo da scaricare: informazioni sull'assicurazione sanitaria, sull'assicurazione di assistenza, sull'assistenza medica e sulla prevenzione sanitaria. Link: https://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/publikationen/details/gesundheit-fuer-alle-ein-wegweiser-durch-das-deutsche-gesundheitswesen

Gesund.Bund.de
Informazioni affidabili su salute, malattie, assistenza, app, servizi
Link: https://gesund.bund.de/

App Integreat per i nuovi arrivati
in diverse lingue. Link: https://integreat.app/lkkarlsruhe/de

Panoramica di informazioni affidabili sulla salute disponibili su Internet
Informazioni utili – chiare e gratuite. Opuscolo dell'Amministrazione distrettuale di Karlsruhe. Link: 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

Informazioni per i nuovi immigrati a Bretten
Opuscolo (pdf): qui i nuovi arrivati e gli immigrati troveranno, oltre a informazioni sulla città, sugli uffici pubblici, sulla cultura, sul tempo libero e sul turismo, anche informazioni sulla salute e su come trovare un medico. Link:



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

Avete mai sentito parlare del programma bonus?
Le casse malattia pubbliche premiano i comportamenti salutari (ad es. vaccinazioni, visite di screening, corsi di prevenzione, pulizia dentale ecc.) con premi in denaro. Basta chiedere alla propria cassa malattia!

La rivista «hefdle», ad esempio «Bleib xund», da leggere online
Link: "https://www.die-heftmacher.de/kopie-%C3%BCber-uns

Informazioni sulla salute in linguaggio semplificato
a cura di Special Olympics Deutschland
Link: https://gesundheit-leicht-verstehen.de/

Associazione sociale VDK – Sezione locale di Bretten-Oberderdingen
Consulenza (diritto sociale, assistenza in caso di ricorso e azione legale, consulenza abitativa), eventi e informazioni per pazienti
Link: https://bw.vdk.de/vor-ort/ov-bretten-oberderdingen/

Applicazioni digitali per la salute (DIGA)
Elenco dell'Istituto federale per i medicinali e i dispositivi medici relativo ad app per la salute affidabili e utili
Link: https://diga.bfarm.de/de

Fare una donazione rende felici e in salute!
Esistono numerose possibilità di fare donazioni che rendono felici e in salute sia noi stessi che gli altri.

- Donazione di sangue, ad esempio tramite la Croce Rossa Tedesca (DRK): https://drk-bretten.de/blutspende/
- Donazione di generi alimentari, ad esempio alla Tafel: https://www.diakonie-laka.de/angebote/die-tafeln/tafel-bretten/
- Donazione di vestiti e giocattoli ai negozi sociali, ad esempio W54 https://www.diakonie-laka.de/angebote/secondhandlaeden/w54-secondhandkaufhaus/

Sempre aggiornati a Bretten
Attraverso diversi canali vengono diffusi eventi, nuove offerte e molte informazioni:

- Facebook: & canale dell'amministrazione comunale & «Brettener Forum»
- Instagram: @stadtbretten
- Gazzetta ufficiale della città di Bretten (disponibile online su https://www.bretten.de/stadt-rathaus-verwaltung/amtsblatt-online)
- Calendario degli eventi: https://www.bretten.de/tourismus-kultur-freizeit/veranstaltungen
- Sito web comunale: https://www.bretten.de/

Argomenti relativi alla salute



Alimentazione



Raccomandazioni generali sull'alimentazione

- L'alimentazione non influisce solo sulla linea, ma soprattutto sul benessere, sulla forma fisica, sulle prestazioni, sul sistema immunitario, sulla stabilità psichica, sul rischio di malattie e sulla salute in generale.
- Inoltre, il modo in cui ci nutriamo ha ripercussioni sulla salute del nostro pianeta, sulla natura e sul clima.
- Un'alimentazione equilibrata è importante soprattutto per i bambini, poiché il loro modo di nutrirsi influenza lo sviluppo cerebrale, la capacità di apprendimento e il rischio di sovrappeso in età adulta.
- Mangiare è un piacere e deve essere divertente. È auspicabile consumare almeno un pasto in famiglia. Provare insieme nuove ricette e piatti, cucinare o preparare dolci in famiglia o con gli amici è fonte di gioia.
- Durante i pasti ci si siede (con attenzione), preferibilmente senza distrazioni come la televisione o il cellulare.
- La piramide alimentare offre un buon orientamento per un'alimentazione equilibrata e salutare. Ecco le regole più importanti:

  ➔ Molti colori vivaci grazie agli alimenti freschi.
  ➔ Ogni giorno diverse porzioni di frutta e verdura – preferibilmente prodotti regionali e di stagione.
  ➔ Più alimenti di origine vegetale: patate, legumi (piselli, fagioli, ceci, lenticchie, soia), riso, frutta secca, ecc.
  ➔ Meno alimenti di origine animale: carne, salumi, pesce, burro, latticini, uova.
  ➔ Dolci e snack sono consentiti, ma con moderazione. In generale vale la regola: ridurre lo zucchero, i dolci, i succhi e i frullati.
  ➔ Poco fast food e prodotti pronti (altamente trasformati): spesso contengono molto sale, zucchero e additivi che non fanno bene (soprattutto ai bambini).
  ➔ Gli alimenti tipici per bambini, come ad esempio gli yogurt alla frutta zuccherati, i cereali da colazione zuccherati, i salumi per bambini ecc., non dovrebbero essere la norma, ma piuttosto un’eccezione: spesso contengono troppe calorie e troppo poche sostanze nutritive.

vhs – Università popolare di Bretten
Corsi sul tema salute/cucina e gusto, ad es. corsi di cucina (a pagamento)
Link: https://www.vhs-bretten.de/kurse/gesundheit/kategorie/Kochen+und+Geniessen/42#inhalt

Farmacia Hirsch di Bretten
Consulenza nutrizionale e dietetica (per adulti) su cambiamenti alimentari, perdita di peso, esigenze dietetiche, allergie e intolleranze
Link: https://www.hirsch-apotheke-bretten.de/ernaehrungs-und-diaetberatung/

Studio di naturopatia Bretten
Naturopata Manuela Wagner-Jurk; tra i servizi offerti, la consulenza nutrizionale
Link: https://www.gesundheilpraxis-bretten.com/naturheilverfahren#dataItem-jtow3406

Studio di medicina naturale Peter Bannholzer
Naturopata; offre, tra l'altro, consulenza nutrizionale
Link: https://www.naturheilpraxis-bannholzer.de/

Studio odontoiatrico della dott.ssa Eva Gärtner
Per i pazienti dello studio, tra l'altro, si offre odontoiatria nutrizionale
Link: https://www.dr-eva-gaertner.de/leistungen/ganzheitliche-gesundheit/

Lo sapevate?

Cerca una consulenza nutrizionale qualificata nelle vicinanze
Molte casse malattia pubbliche coprono (in parte) i costi di una consulenza nutrizionale. Se desiderate o avete bisogno di una consulenza o terapia nutrizionale, informatevi presso la vostra cassa malattia pubblica.

Diverse associazioni e organizzazioni di categoria offrono una funzione di ricerca regionale per trovare esperti di nutrizione, consulenza e terapia nutrizionale:

- Associazione professionale di ecotrofologia e.V.
- Società tedesca per l'alimentazione e.V. (DGE)
- Piattaforma E-Zert
- Associazione dei dietisti
- Associazione per l'alimentazione e la dietetica e.V.

Banca dati dei corsi della ZPP (Ente centrale di controllo per la prevenzione): qui è possibile trovare una vasta gamma di corsi sulla salute di qualità certificata, che vengono pagati o sovvenzionati dalle casse malattia pubbliche.
https://portal.zentrale-pruefstelle-praevention.de/portfolio/gkv-sv/suche?onlineKurse=false&umkreis=10

Ulteriori informazioni sul tema dell'alimentazione

Istituto federale per la salute pubblica (BIÖG)
Informazioni, opuscoli e molto altro ancora
Link: https://www.bioeg.de/

Centro federale per l'alimentazione (BZfE)
Informazioni, opuscoli e molto altro ancora
Link: https://www.bzfe.de/

La piramide alimentare
Immagini, spiegazioni, domande e risposte
Link: https://www.bzfe.de/essen-und-gesundheit/ernaehrungspyramide

Rete «Gesund ins Leben»
Informazioni sull'alimentazione in gravidanza, durante l'allattamento, per neonati e bambini piccoli
Link: www.gesund-ins-leben.de/

Centro regionale per l'alimentazione (LErn) del Baden-Württemberg
Informazioni, opuscoli e molto altro ancora
Link: https://lern-bw.de/,Lde/startseite

Consiglio regionale degli anziani del Baden-Württemberg e.V.
Progetto «Insieme contro la povertà alimentare»
Link: https://lsr-bw.de/gemeinsam-gegen-ernaehrungsarmut/



Attività fisica, sport e fitness

Raccomandazioni generali sul tema dell'attività fisica

- L'attività fisica non influisce solo sulla linea e sul livello di forma fisica, ma soprattutto sul benessere, sulle prestazioni generali, sul sistema immunitario, sulla stabilità psichica e sulla salute in generale, nonché sul rischio di malattie.
- Le persone fanno sempre meno movimento. Si tratta di un problema in crescita a livello mondiale. La mancanza di attività fisica può portare, a lungo termine, a posture scorrette, disturbi alla schiena e malattie cardiovascolari.
- La raccomandazione generale dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) per gli adulti è di almeno 150 minuti di attività fisica moderata alla settimana o 75 minuti di attività fisica intensa alla settimana, più 2 sessioni di esercizi di potenziamento muscolare. I bambini dovrebbero muoversi il più possibile senza limitazioni. I bambini possiedono per natura un innato bisogno di muoversi che non dovrebbe essere limitato.
- La raccomandazione non riguarda gli sport che fanno sudare (allenamento di resistenza e di forza), ma l'attività fisica quotidiana (come salire le scale invece di prendere l'ascensore, andare a piedi o in bicicletta invece di usare l'auto) e le attività ricreative divertenti (come ballare o fare passeggiate per hobby).
- Molte persone amano muoversi da sole. Per la maggior parte, però, muoversi in compagnia è più divertente.



Badewelt Bretten
Piscina all'aperto, piscina coperta, corsi di nuoto
Link: https://badewelt-bretten.de/

Sportbox nel parco cittadino
Accesso semplice e gratuito all'attività fisica, al gioco e all'allenamento all'aria aperta. Dotato di una vasta gamma di attrezzature per l'allenamento; adatto a tutte le fasce d'età e a ogni livello di forma fisica; utilizzabile tramite app.
Link: https://www.bretten.de/sportbox

vhs – Università popolare di Bretten
Corsi sul tema salute e fitness (a pagamento), ad es. yoga e pilates, ginnastica, autodifesa, danza, corsi all'aperto
Link: https://www.vhs-bretten.de/kurse/gesundheit

Parco avventura di Bretten
Percorso ad alta fune
Link: https://www.kletterwald-bretten.de/

Bike Park
Percorsi di downhill
Link: https://rsc-bretten.de/bikepark/

Sport nella natura, percorsi da corsa, escursionistici, passeggiate e piste ciclabili a Bretten e dintorni:

- 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/

Associazioni sportive di Bretten

- 1. Bruchsaler Budo Club e.V. Aikido Bretten: www.bruchsaler-budoclub.de
- 1. Taekwon-Do-Club Bretten e.V.: https://www.taekwondo-club-bretten.de/
- Fechtclub Kraichgau Bretten e.V.: https://www.fechtclub-kraichgau.de/
- Squadra di calcio 1935 Neibsheim: https://www.fcneibsheim.de/
- Associazione di sostegno alla sezione giovanile sportiva del TSV Rinklingen: https://tsv-1891-rinklingen.de/foerderverein/
- KKS Associazione tiratori a piccolo calibro 1923 Bretten e. V.: https://www.kks-bretten.de/
- Kraichgau-Fahnenschwinger Bretten e.V.: https://www.kraichgau-fahnenschwinger.de/
- Amici della natura di Bretten: https://www.naturfreunde.de/ortsgruppe/ortsgruppe-bretten
- Rad-Sport-Club Bretten e. V. (RSC): https://rsc-bretten.de/
- Schachclub 1947 Bretten e. V.: https://www.schachclub-bretten.de/
- Skiclub Kraichgau e.V.: https://sp1.skiclub-kraichgau.de/
- Sportverein Gölshausen 1947: nessun sito web
- SV Kickers Büchig 1947 e.V.: http://www.kickers-buechig.de/
- Club di ballo Bretten e.V.: nessun sito web
- Associazione subacquea Orcas Bretten e.V.: https://www.orcas-online.de/adm_program/overview.php
- Tennisclub Blau Weiß Bretten e. V.: https://tc-bretten.de/
- Tennisclub Diedelsheim e.V.: https://tc-diedelsheim.de/
- Amici del tennis da tavolo di Ruit (TTF Ruit) e. V.: https://www.ttf-ruit.de/
- Associazione Ginnastica e Sport Diedelsheim e.V.: https://www.tsv-diedelsheim.de/
- Associazione Ginnastica e Sport Dürrenbüchig e.V.: https://tsv-duerrenbuechig.jimdofree.com/
- Associazione Ginnica e Sportiva 1891 Rinklingen e.V.: https://tsv-1891-rinklingen.de/
- Associazione Ginnastica 1846 (TV) Bretten e.V.: https://www.tv-bretten.de/
- Associazione per i giochi di movimento (VfB) 1908 e.V.: https://vfb-bretten.de/
- Associazione per lo sport, la salute e la riabilitazione di Bretten e.V.: https://www.vsg-bretten.de/
- Amici dell'escursionismo di Bretten-Ruit: nessun sito web

Nota: l'elenco completo di tutte le associazioni di Bretten (in ordine alfabetico) è disponibile in formato PDF sul sito web della città di Bretten
Link: https://www.bretten.de/sites/default/files/Vereine_08_04_2019.pdf

Attività sportive gratuite all'aperto/in spazi pubblici

- Campi da bocce: presso la Simmelturm (Withumanlage), a Büchig (Veilchenweg) e al campo sportivo di Dürrenbüchig
- Centro sportivo «Im Grüner» con campo da beach volley, campo da tennis, campo da basket, campo da pallamano e molto altro ancora
- Campi da calcio: Hausertal, Hohkreuz, Merianstr., Gutstav-Herz-Str., Am Schießstand, Am Husarenbaum, St. Johann, parco giochi nel bosco a Bretten-Büchig, Im Büchert a Bretten-Büchig, caserma dei vigili del fuoco di Diedelsheim, vecchio campo sportivo a Bretten-Gölshausen, sala delle feste a Bretten-Ruit, caserma dei vigili del fuoco di Sprantal
- Percorso vita: strada provinciale in direzione Sprantal
- Parco attrezzi: attrezzi fitness nel parco intergenerazionale di St. Johann
- Skatepark: Diedelsheim, via Hans-Thoma 28; Gondelsheim, via Altenwingert; via Willi-Hesselbacher 4; via Badstraße a Oberderdingen
- Area di ginnastica ritmica / Attrezzature sportive all'aperto: Parco di allenamento di Diedelsheim, Hinter Dem See 6, Am Steiner Pfad 3/2
- Parco fitness: Hans-Thoma-Straße 28

Palestre e strutture sportive private

- Fit Loft Bretten: https://www.fitloft-bretten.de/studio/
- Fitness First: https://www.fitnessfirst.de/clubs/bretten
- Bodymove con Sarah: https://www.bodymove-mit-sara.de/
- Sportpark Bretten: https://www.sportparkbretten.de/
- Accademia Wing Chun: https://www.alexandreliard.de/
- Wing Tsun Arti marziali e autodifesa: http://www.tihomirkolar.de/
- VitalFormen: EMS (stimolazione muscolare elettrica) e centro benessere: https://niefern.vitalformen.de/
- Rehactiv Bretten: https://www.rehactiv-kraichgau.de/therapie.html
- Verenas Fitness, Yoga & Riabilitazione: https://verenas-fitness.de/

Lo sapevate? Eventi (sportivi) a Bretten

Bretten offre tutto l'anno numerosi eventi all'insegna del gioco, del divertimento e dell'attività fisica, come ad esempio la Settimana dello sport, la City Lauf, "Bretten nuota" e "Stadtradeln". Maggiori informazioni sono disponibili sul sito web del Comune o all'indirizzo www.meinestadt.de > Bretten.

Banca dati dei corsi della ZPP (Zentrale Prüfstelle Prävention, Ente centrale di controllo per la prevenzione): qui è possibile trovare una vasta gamma di corsi sulla salute di qualità certificata, che vengono pagati o sovvenzionati dalle casse malattia pubbliche. https://portal.zentrale-pruefstelle-praevention.de/portfolio/gkv-sv/suche?onlineKurse=false&umkreis=10

Ulteriori informazioni sul tema sport/attività fisica/fitness

Istituto federale per la salute pubblica (BIÖG)
Informazioni, opuscoli e molto altro ancora
Link: https://shop.bioeg.de/themen/bewegung/

Società tedesca di medicina dello sport e prevenzione – Federazione tedesca dei medici dello sport (DGSP)
Una delle principali società scientifiche e mediche della Germania, nonché la più grande associazione di medicina dello sport a livello europeo e la più antica al mondo
Link: https://www.dgsp.de/

Federazione sportiva olimpica tedesca (DOSB)
Informazioni sullo sport tedesco, numerose pubblicazioni su diversi temi sociali e molto altro ancora.
Link: https://www.dosb.de/



Gestione dello stress, rilassamento



Consigli generali sulla gestione dello stress e il rilassamento

- Lo stress cronico, la depressione e il burnout – causati anche dall'intensificazione del lavoro e dalla digitalizzazione – rappresentano un problema sempre più diffuso.
- Sono importanti una buona gestione del tempo, il rispetto delle pause e le pause digitali ("digital detox", ovvero la rinuncia consapevole all'uso del cellulare, dei media e dei social media).
- Una misura importante è coltivare relazioni sociali reali (amici e famiglia).
- Possibilità di riposo e relax: natura/bosco, attività fisica all'aria aperta, massaggi, sauna e molto altro ancora.
- È possibile favorire il relax e il riposo attraverso strategie di gestione dello stress e di rafforzamento delle proprie risorse interiori, ad esempio
  → allenamento della resilienza
  → allenamento alla consapevolezza/meditazione consapevole
  → Meditazione
  → Rilassamento muscolare progressivo (rilassamento muscolare)
  → Allenamento autogeno
  → Yoga
  → Esercizi di respirazione
  → Diario della gratitudine
- Molti metodi di rilassamento possono essere praticati da soli a casa (eventualmente con l'aiuto di video, podcast o app gratuiti). Anche le casse malati offrono spesso corsi di rilassamento ai propri assicurati. Oppure potete partecipare a un gruppo o a un'iniziativa nella vostra zona.
- A determinate condizioni, i costi dei corsi di rilassamento possono essere rimborsati in tutto o in parte dalle casse malati.

Avviso importante: se il sovraccarico o lo stress cronico causano un eccessivo carico mentale/psichico, è opportuno cercare aiuto,
vedi anche il prossimo capitolo «Salute psichica e mentale»!

vhs – Università popolare di Bretten
Corsi sul tema della salute e delle tecniche di rilassamento (a pagamento), ad es. Tai Chi, Qigong, Yoga e Pilates, respirazione, Indian Balance
Link: https://www.vhs-bretten.de/kurse/gesundheit/kategorie/Entspannungstechniken/36#inhalt

Naturalmente consapevoli
Corsi e formazione sulla consapevolezza e sulla gestione dello stress, per adulti e famiglie con bambini
Link: https://www.natürlich-achtsam.com/Start/

Prana Kraichgau – Yoga e meditazione
Corsi di yoga, meditazione e consapevolezza
Link: https://www.prana-kraichgau.de/kurse/

Axel Yoga
Corsi di yoga e meditazione
Link: https://axelyoga.de/meditation-bretten/

Scuola di musica Winkler - Centro per la consapevolezza e la musica
Lezioni di musica all'insegna della consapevolezza, della creatività e della cordialità
Link: https://www.musikschule-winkler.de/

Walter Seitz - Pedagogista musicale/Coach di rilassamento
Lezioni e seminari su musica e rilassamento
Link: https://walterseitz.wixsite.com/start

Lo sapevate?

Trova corsi sulle tecniche di rilassamento

Molte palestre, strutture commerciali e anche associazioni sportive offrono corsi di mindfulness, tecniche di rilassamento, respirazione ecc. L'elenco delle palestre e delle associazioni sportive di Bretten è disponibile nel capitolo «Attività fisica, sport e fitness».

Nella **banca dati dei corsi della ZPP** (Zentrale Prüfstelle Prävention) si trova una vasta gamma di corsi sulla salute di qualità certificata, tenuti esclusivamente da professionisti qualificati e pagati o sovvenzionati dalle casse malattia pubbliche. Basta inserire l'argomento, la località e il raggio di ricerca.
https://portal.zentrale-pruefstelle-praevention.de/portfolio/gkv-sv/suche?onlineKurse=false&umkreis=10

Ulteriori informazioni sul tema della gestione dello stress e del rilassamento

gesund.bund.de
Link: https://gesund.bund.de/entspannungsmethoden#auf-einen-blick
Link: https://gesund.bund.de/themen/psyche-und-wohlbefinden



Salute psichica e mentale



Raccomandazioni generali sul tema della salute psichica

- Problemi e crisi, circostanze personali ed esterne possono essere fonte di stress e influire sul benessere. La buona notizia è che è possibile influenzare attivamente e positivamente la salute psichica.
- Per rafforzare la salute psichica sono particolarmente utili l'esercizio fisico regolare, un'alimentazione equilibrata e uno stile di vita sano senza consumo di sostanze che creano dipendenza.
- Coltivare i contatti sociali: incontrarsi con amici e familiari. Se si hanno pochi contatti, può essere utile cercare in modo mirato attività comunitarie (associazioni, parrocchie, incontri di quartiere).
- Sono altrettanto importanti un riposo sufficiente, il rilassamento consapevole e un sonno sano.
- Anche routine fisse e ritmi regolari aiutano a organizzare la vita quotidiana.
- Le emozioni opprimenti come il dolore, la rabbia o la paura fanno parte della vita e non devono essere nascoste. È lecito dare spazio ai propri sentimenti.
- Concedetevi pause consapevoli e dedicate del tempo agli hobby e alle cose belle. Ad esempio, le attività artistiche e creative – come dipingere, scrivere o suonare – possono favorire il benessere psicologico.
- L'impegno nel volontariato può aiutare a migliorare l'autostima e ad aumentare l'autoefficacia.
- Per molte persone è utile limitare (in parte o temporaneamente) il consumo di notizie, social media o altre fonti di stress.
- Se il disagio psicologico si protrae troppo a lungo o i problemi sono persistenti, è fondamentale cercare un aiuto professionale: numeri di emergenza, centri di assistenza per casi acuti, centri di consulenza, ma anche medici e terapeuti possono fornire un valido aiuto.
- Reprimere i propri sentimenti spesso non fa che peggiorare la situazione. Cercare aiuto quando si hanno dei problemi non è un segno di debolezza, ma di onestà e coraggio.



Seelenstark e.V. Bretten
Associazione per il sostegno delle persone affette da disturbi psichici e dei loro familiari
Link: https://www.seelenstark.de/aktuell.html

Gruppo di auto-aiuto per persone con problemi psicologici / affette da disturbi psichici a Bretten
Link: https://selbsthilfe-ka.de/gruppen/selbsthilfegruppe-f%C3%BCr-psychisch-erkrankte-bretten/

Gruppo di auto-aiuto per persone affette da disturbi psichici dell'Opera Diaconale di Bretten
Link: https://www.diakonie-laka.de/rat-hilfe/psychische-erkrankung/selbsthilfegruppe-fuer-psychisch-erkrankte/

Diakonie, distretto di Karlsruhe
Ampia offerta di assistenza e consulenza: consulenza online, consulenza sociale e di vita, consulenza psicologica, consulenza in materia di debiti e insolvenza, consulenza sui temi della migrazione e della fuga e molto altro ancora.
Link: https://www.diakonie-laka.de/

Servizio psichiatrico sociale (SpDi) dell'Opera Diaconale
Punto di riferimento per la consulenza alle persone affette da disturbi psichici
Telefono: 07243 5495-0
E-mail: PostGF.laka@diakonie.ekiba.de
Link: www.diakonie-laka.de

Studi di psicoterapia a 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
- Dott.ssa Almut Nagel-Brotzler, Herrmann-Beuttenmüller-Str. 14, 07252 9 74 55 76

Studio Viktoria Winkler
Naturopata specializzata in psicoterapia
Link: https://www.viktoriawinkler.de/

Studio di Christoph Boswyk
Terapia sistemica individuale, di coppia e familiare, consulenza sistemica, coaching sistemico
Link: https://www.boswyk.de/

Brücke Karlsruhe - Consulenza e assistenza spirituale
Centro ecumenico di consulenza per le crisi e per la vita. Ai cittadini con problemi acuti vengono offerti interlocutori, assistenza spirituale e consulenza.
Telefono: 0721 385038.
E-mail: info@bruecke-karlsruhe.de.
Link: https://www.bruecke-karlsruhe.de/

Gruppo di lavoro "Leben" (AKL), circondario di Karlsruhe
Fornisce assistenza in caso di crisi esistenziali acute e di rischio di suicidio. Vengono offerti colloqui personali, consulenza telefonica e accompagnamento.
Telefono: 0721 /811424
E-mail: almut.munke@ak-leben.de o dorothea.manz@ak-leben.de
Link: https://www.ak-leben.de/beratungsstellen/akl-karlsruhe.htm

TelefonSeelsorge Deutschland e.V.
Per tutti! Gratuito, anonimo e disponibile tutti i giorni, 24 ore su 24. Il servizio telefonico offre a chiunque cerchi consiglio un orecchio attento in caso di problemi e crisi in qualsiasi
fase della vita.
Per telefono al numero 0800-111 0 111, 0800-111 0 222 o 116 123, nonché via e-mail e chat all'indirizzo online.telefonseelsorge.de

Freunde fürs Leben e.V. (frnd)
Informazione sulla salute mentale, in particolare sulla depressione e sul suicidio. Attraverso offerte digitali, campagne e iniziative formative, l'associazione sensibilizza soprattutto i giovani e il loro entourage sulle crisi psichiche e indica le vie per ottenere sostegno. Con un'edizione speciale del podcast dedicata al tema della solitudine.
Link: https://www.frnd.de/

MUT-ATLAS
Guida e portale di ricerca per servizi di assistenza e prevenzione
Link: www.mut-atlas.de

Assistenza tedesca per la depressione
Numero verde sulla depressione: 0800 334 45 33
Link: www.deutsche-depressionshilfe.de

Lo sapevate?

Ricerca di psicoterapia e consulenza nelle vicinanze
Diverse istituzioni offrono una funzione di ricerca regionale di psicoterapeuti, psichiatri, coach ecc.:

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

Se non riuscite a trovare uno psicoterapeuta da soli, potete ricevere assistenza chiamando il numero 116117.

Ulteriori informazioni sul tema della salute psichica/mentale

Istituto federale per la salute pubblica (BIÖG)
Informazioni, opuscoli e molto altro ancora
Link: https://shop.bioeg.de/themen/psychische-gesundheit/

«Percorsi verso la psicoterapia» dell'Ordine federale degli psicoterapeuti
Con informazioni e opuscoli in diverse lingue: https://www.wege-zur-psychotherapie.org/download-wege-zur-psychotherapie/

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

Associazioni professionali:

- Società tedesca di psicologia (DGPs): https://www.dgps.de/
- Società tedesca di psichiatria, psicoterapia, psicosomatica e neurologia (DGPPN): https://www.dgppn.de/
- Società tedesca di terapia comportamentale (DGVT): https://www.dgvt.de/



Gestione delle sostanze che creano dipendenza



Raccomandazioni generali sul consumo di sostanze che creano dipendenza

- Esistono molte sostanze nocive per la salute (che creano dipendenza) o sostanze che inducono dipendenza: alcol, nicotina (sigarette, sigarette elettroniche, vaporizzatori), droghe, sostanze sintetiche/artificiali, nuove sostanze psicoattive, cannabis, farmaci, dipendenza dai media (social media), gioco d'azzardo
- Per qualsiasi sostanza che crea dipendenza vale in generale la regola: è meglio evitarla fin dall'inizio oppure assicurarsi di gestirla in modo consapevole
- L'educazione precoce è importante, già durante l'infanzia e l'adolescenza
- Esistono forme di aiuto per le persone a rischio, per chi ne è affetto e per i familiari di persone con problemi di dipendenza

AA – Alcolisti Anonimi, Associazione di interesse e. V.
Gruppo di auto-aiuto per alcolisti
Telefono 030/2062982-12, linea di assistenza telefonica tutti i giorni dalle 9 alle 21
E-mail:aa-karlsruhe@anonyme-alkoholiker.de
Link: www.anonyme-alkoholiker.de

Gruppo familiare AL-Anon di Bretten
Per familiari e amici di alcolisti: incontri ogni mercoledì alle ore 19.00, Am Husarenbaum 1, sede EFG Bretten

Centro di consulenza della Missione evangelica cittadina di Bretten
Aiuto e sostegno per questioni relative al rischio di dipendenza, alla dipendenza e alla tossicodipendenza. Per persone coinvolte, dipendenti o a rischio, nonché per i loro cariConsulenza ambulatoriale / consulenza su dipendenze e sostanze stupefacenti, trattamento sostitutivo; per persone con problemi legati all'uso di alcol, tabacco, farmaci, gioco d'azzardo, droghe illegali e uso problematico dei media.
Contatto telefonico: 07252 957 - 007
Link: https://www.heidelberger-suchtberatung.de/

Centro specializzato in dipendenze di Karlsruhe del bwlv (Associazione regionale del Baden-Württemberg per la prevenzione e la riabilitazione gGmbH)
Numero di consulenza: 0721 35239 – 810, E-mail: fs-karlsruhe@bw-lv.de
Link: https://www.bw-lv.de oppure https://www.bw-lv.de/beratung/beratungsstellen/fachstelle-sucht-karlsruhe/

Associazione di sostegno alle persone affette da dipendenze di Karlsruhe e. V., gruppo di Bretten
Telefono: 0721 3 48 90. Link: www.freundeskreis-karlsruhe.de

Responsabile per le dipendenze nel distretto / Ufficio distrettuale di Karlsruhe
Christina Grässer, numero di telefono: 0721 936 6 55 80
E-mail:christina.graesser@landratsamt-karlsruhe.de
Link: https://www.landkreis-karlsruhe.de/Service-Verwaltung/Das-Landratsamt-von-A-bis-Z/Beratung-Unterst%C3%BCtzung/Suchthilfe-pr%C3%A4vention/

Centro tedesco per le dipendenze e.V.
Informazioni sulle dipendenze e sull'assistenza alle persone con dipendenze, materiale informativo e servizi. Link: https://www.dhs.de/

Hotline Dipendenze e Droghe
Telefono: 01806 313031: consulenza su dipendenze e droghe per le persone interessate e i loro familiari – in forma anonima, su tutto il territorio nazionale, 24 ore su 24. Link: https://www.bioeg.de/service/infotelefone/sucht-drogen-hotline/

Elenco dei servizi di assistenza alle dipendenze
Trova servizi filtrati per tipo di dipendenza, località, lingua e molto altro ancora.
Link: https://www.bioeg.de/service/infotelefone/sucht-drogen-hotline/

Ulteriori informazioni sui servizi di consulenza e di auto-aiuto a Bretten e nel distretto di Karlsruhe sono disponibili ai seguenti link:

- 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



Ulteriori informazioni sul tema delle dipendenze

Istituto federale per la salute pubblica (BIÖG)
Informazioni, opuscoli e molto altro ancora
Link: https://www.bioeg.de/

Informazioni sul fumo
Programma online per smettere di fumare: informazioni e consigli sul tema del fumo
Link: https://rauchfrei-info.de/aufhoeren/das-rauchfrei-ausstiegsprogramm/

Consulenza telefonica per smettere di fumare
Numero verde 0 800 8 31 31 31 – disponibile dal lunedì al giovedì dalle 10 alle 22 e dal venerdì alla domenica dalle 10 alle 18

Canale Instagram «rauchfrei»
Informazioni e consigli pratici per la vita quotidiana, affinché i buoni propositi si trasformino in una cessazione definitiva del fumo:
Link: www.instagram.com/rauchfrei_info

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS)
Informazioni, materiale informativo sulle dipendenze, assistenza per le dipendenze, punti di riferimento, aiuto
Link: https://www.dhs.de/die-dhs/
Link: https://www.dhs.de/infomaterial/

Gesund.bund.de / «Superare la dipendenza»
Link: https://gesund.bund.de/themen/sucht-bewaeltigen

Drugcom.de
Notizie, informazioni, test, consulenza. Link: https://www.drugcom.de/

Digisucht
Consulenza online su tutte le questioni relative a droghe, dipendenze, consumo di sostanze, gioco d'azzardo e consumo dei media. Cordiale. Professionale. Anonima. E gratuita. Per le persone interessate e i loro cari.
Link: https://www.suchtberatung.digital/

No alla droga
Prevenzione delle dipendenze per bambini e adolescenti
https://www.kmdd.de/

Caldo



Alla luce dei cambiamenti climatici sempre più evidenti, con temperature medie più elevate e un numero crescente di giornate estive estremamente calde, il tema del caldo e della protezione dal caldo sta assumendo un'importanza sempre maggiore.

Raccomandazioni generali sul tema del caldo

- Bere molto (2 litri) al giorno (acqua e tè)
- Cibi leggeri, pasti a basso contenuto di grassi, preferibilmente frutta e verdura
- Indossare abiti chiari, leggeri e lunghi e coprirsi la testa
- Evitare l'esposizione diretta al sole e la permanenza all'aperto nelle ore più calde della giornata
- Recarsi in luoghi freschi (ombra, ambienti climatizzati)
- Evitare l'attività fisica e lo sport, soprattutto durante il giorno. Sbrigare le commissioni e fare movimento nelle ore più fresche del mattino e della sera.
- Mantenere freschi gli ambienti utilizzando ventilatori, ventilando correttamente (di notte e al mattino) e oscurando le finestre (con tapparelle e tende).
- Rinfrescare il corpo, soprattutto la testa e i piedi, ad esempio con un pediluvio rinfrescante e panni umidi. Sono utili anche lozioni rinfrescanti per il corpo o spray d'acqua.
- In caso di temperature elevate, non rimanere nelle auto parcheggiate.

Avviso importante: diversi farmaci possono causare problemi in caso di caldo. Se assumete farmaci regolarmente, dovreste parlarne per tempo con il medico. Alcuni farmaci perdono la loro efficacia in ambienti caldi. Chiedete al vostro medico o in farmacia come devono essere conservati i vostri farmaci!

Luoghi freschi a Bretten

- Locali climatizzati (ad es. supermercati, centri commerciali, musei, biblioteche
- boschi, parchi, arboreti (parco intergenerazionale a St. Johann)
- Chiese, cappelle
- Parchi acquatici, fontane, corsi d'acqua, laghi, fiumi
- Distributori di acqua potabile: fontanelle nella piazza del mercato e in Pforzheimer Straße

Lo sapevate?

L'app «Kühle Orte Baden-Württemberg» offre consigli su luoghi, punti di riferimento e mete escursionistiche in caso di caldo. Basta inserire la località e cercare nei dintorni. Link: https://www.orte-bw.cool/

Informazioni utili da consultare

L’opuscolo «Hitzeknigge: consigli su come comportarsi correttamente in caso di caldo» offre ottime informazioni su come affrontare il caldo. Scaricabile gratuitamente in formato PDF.
Link:
https://www.karlsruhe.de/fileadmin/user_upload/03_Umwelt_Klima/031_Klimaschutz_und_Klimawandel/Klimaanpassung/Hitzeknigge_2025_Lokalinfos_Karlsruhe_25-0438_Digitalversion.pdf

L’opuscolo «Anziani e caldo: consigli per le persone anziane» del Ministero federale della Salute offre indicazioni e consigli. Scaricabile gratuitamente in formato PDF.
Link:
https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Praevention/Broschueren/Alter_und_Hitze_RBK_BMG.pdf

L’opuscolo «Affrontare il cambiamento climatico in modo sano» offre consigli per le giornate calde. Scaricabile gratuitamente in formato PDF.
Link:
https://www.bundesumweltministerium.de/fileadmin/Daten_BMU/Pools/Broschueren/klimawandel_meistern_tipps_bf.pdf



Solitudine



La solitudine è una sensazione soggettiva che si manifesta quando le proprie relazioni sociali non corrispondono ai desideri e alle esigenze personali. La solitudine è un tema trasversale alla società che riguarda molte persone, indipendentemente dall'età, dal sesso, dall'origine, dal luogo di residenza ecc. La solitudine può avere cause diverse e ha sempre un impatto negativo sulla salute fisica e mentale.

La solitudine è un problema sociale in crescita in molti paesi. In alcuni paesi esiste addirittura un ministero dedicato alla lotta contro la solitudine, come ad esempio nel Regno Unito.

Consigli generali sul tema della solitudine

Consigli per ridurre la solitudine:

- Partecipare ad attività ricreative e formative
- Frequentare luoghi di incontro, ad esempio le panchine dove chiacchierare
- Iscriversi a un'associazione, ad esempio a un'associazione sportiva
- Approfittare delle offerte e delle attività proposte da strutture sociali e centri comunitari, ad esempio i centri di quartiere o i centri per anziani
- Chi preferisce parlare con qualcuno in modo anonimo o online può rivolgersi a servizi di assistenza telefonici o digitali.
- Impegnarsi nel volontariato o dare una mano nel vicinato (vedi anche il capitolo «Volontariato»)

Avviso importante: se sentite il bisogno di un aiuto professionale, non esitate a rivolgervi al vostro medico di famiglia, a uno psicoterapeuta o a un centro specializzato. Non siete soli e ci sono molte persone e istituzioni che possono aiutarvi. Vedi anche il capitolo «Salute psichica e mentale»!

Circondario di Karlsruhe: Insieme invece che soli
Servizi e consulenze adeguati nelle città
Link: https://gesundheitskonferenz.landkreis-karlsruhe.de/Aktivit%C3%A4ten-und-Projekte/Gemeinsam-gegen-Einsamkeit-/

Rete di competenza sulla solitudine
Servizi per le persone interessate
Link: https://kompetenznetz-einsamkeit.de/angebote/angebote-fuer-betroffene

Kraft-Netz: gruppo di auto-aiuto per chi soffre di solitudine
Kraft-Netz offre un gruppo di auto-aiuto per persone che si sentono sole.

Paritätische Sozialdienste gGmbH Karlsruhe
Kanalweg 40/42, 76149 Karlsruhe
Telefono: 0721/ 912 30 25
Link: https://www.selbsthilfe-ka.de/

Panchine di conversazione / Schwätzbänkle a Bretten
Chi si siede su una panchina di conversazione dimostra di essere disponibile a dialogare e può così entrare in contatto con altre persone. Nel Promenadenweg, dietro la Sparkasse, c'è una "Schwätzbänkle". I membri del Consiglio degli anziani offrono «orari di ricevimento». Per gli appuntamenti, consultare il link: https://www.seniorenrat-bretten.de/schw%C3%A4tzb%C3%A4nkle/

Diaconia, distretto di Karlsruhe
Ampia offerta di assistenza e consulenza, anche per persone sole
Link: https://www.diakonie-laka.de/

Servizio psichiatrico sociale, SpDi - Consulenza dell'Opera Diaconale
È un punto di riferimento per la consulenza di molte persone affette da disturbi psichici.
Telefono: 07243 5495-0
E-mail: PostGF.laka@diakonie.ekiba.de
Link: www.diakonie-laka.de

Associazione AB: Servizio di visita e assistenza pratica
Servizio di visita per persone che desiderano ricevere tempo, attenzione e compagnia. È inoltre possibile usufruire di assistenza pratica. Contatti: Telefono: 07247 / 954885, e-mail: bodo.becker@ab-verband.org
Link: https://www.bretten.ab-verband.org/besuchsdienst/

Aiuto (urgente) sovraregionale tramite telefono e/o app

TelefonSeelsorge Deutschland e.V.
Per telefono al numero 0800-111 0 111, 0800-111 0 222 o 116 123
nonché via e-mail e chat all'indirizzo online.telefonseelsorge.de

TEMPO PER PARLARE CON TE
Piattaforma con oltre 350 volontari qualificati che ascoltano chiunque – senza giudicare e gratuitamente – su qualsiasi questione della vita.
Link: https://www.virtualsupporttalks.de/de

Internetseelsorge.de
Servizio di consulenza cattolico a livello nazionale con assistenti spirituali qualificati; gratuito, anonimo e disponibile 24 ore su 24 via e-mail
Link: www.internetseelsorge.de

Chatseelsorge.de
Servizio di consulenza gratuito e anonimo tramite chat, promosso dalla Chiesa evangelica in Germania.
Link: chatseelsorge.de

Plaudernetz
L'iniziativa del Malteser Hilfsdienst si rivolge a chi desidera una conversazione in compagnia e scambi semplici e umani.
Chiamando il numero 0800 / 330 1111 è possibile avere conversazioni gratuite e anonime con volontari disponibili a chiacchierare – tutti i giorni dalle 10 alle 22.
Link: https://plaudernetz.malteser.de/

"Bei Anruf Kultur"
I partecipanti possono scoprire gratuitamente per telefono oltre 100 musei, gallerie, monumenti, visite guidate in città, case della letteratura e altro ancora – in diretta, in tutta la Germania. È necessaria la registrazione tramite il sito web https://www.beianrufkultur.de/ o per telefono al numero 040 209 404 36.

Keinerbleibtallein
Si tratta di un'iniziativa civica di volontariato di Mannheim che offre una piattaforma informativa sulla solitudine e l'isolamento per giovani adulti e persone di mezza età; fornisce informazioni tramite video e post sui social network, oltre a consigli e spunti per le persone interessate e i loro familiari.
Link: https://keinerbleibtallein.net/

Die gute Stunde
Eventi culturali online per gli amanti dell'arte e della cultura di tutte le età; più volte al mese su Zoom; gli artisti organizzano concerti, letture, visite guidate d'arte e proiezioni di film.
Link: https://diegutestunde.org/

GemeinsamErleben
Comunità per il tempo libero: tramite la piattaforma è possibile trovare altre persone nelle vicinanze e organizzare incontri per attività ricreative comuni; Link: gemeinsamerleben.com

Helpcity
L'app offre la possibilità di scambiarsi opinioni in modo gratuito e anonimo con persone che si trovano in situazioni di vita simili.
Link: https://helpcity.de/

Attivi a casa – Insieme dal vivo e contro la solitudine
Active At Home offre, grazie a eventi digitali in diretta gratuiti, un'opportunità di scambio, socializzazione e attività fisica – comodamente da casa. L'offerta comprende attività fisica, informazioni sulla salute, esercizi di consapevolezza ed eventi culturali che promuovono il benessere. Link:
https://gemeinsamaktiv.org/events/

Meet 5
In questa community diffusa in tutta la Germania, persone dai 40 anni in su condividono le proprie passioni e organizzano insieme attività per il tempo libero.
Link: https://www.meet5.de/

Frendly.world
Piattaforma digitale dedicata a temi personali, dove è possibile ricevere spunti autentici e umani. Che si tratti di amicizia, relazioni o altre sfide personali, il servizio è gratuito e utilizzabile in modo anonimo.
Link: https://frendly.world/

nebenan.de
Il più grande social network tedesco dedicato ai vicini. Attraverso questa piattaforma digitale gratuita, i vicini possono conoscersi, aiutarsi a vicenda, organizzarsi per attività comuni, condividere oggetti e regalarli. Tutti gli utenti hanno un indirizzo verificato, utilizzano il proprio nome reale e vivono a circa 10 minuti a piedi l'uno dall'altro.
Link: www.nebenan.de

Nota: l'app hilver sarà disponibile a partire dal 2027 anche per la città di Bretten.



Digressione: il volontariato



Che si tratti di ripetizioni, assistenza all'infanzia, tutoraggio familiare, nonni a noleggio, istruttori nelle associazioni sportive, aiuto tra vicini, servizi di visita per anziani o malati, attività come ambasciatori della salute… le opportunità di fare volontariato sono molte. E a volte è previsto anche un rimborso spese.

Vantaggi dell'impegno di volontariato:

- Le strutture di volontariato favoriscono i contatti sociali e gli incontri
- Soprattutto le attività sportive riducono il rischio di solitudine
- L'attività di volontariato è anche per gli stessi volontari un modo efficace per ridurre la solitudine
- Scambio e creazione di reti con altre persone/istituzioni
- Punti di forza nel curriculum
- Fare del bene, aiutare le persone, donare speranza, gioia e coraggio
- Crescita personale e professionale
- Vantaggi: partecipazione a eventi dedicati al volontariato (Giornata del Volontariato, ricevimento di Capodanno), riconoscimenti/premi/ringraziamenti da parte del Comune

Opportunità di informazione sul volontariato a Bretten

- nebenan.de: grazie a questa piattaforma digitale gratuita, i vicini possono conoscersi, aiutarsi a vicenda, organizzarsi per attività comuni e regalare oggetti.
  Link: nebenan.de
- Piattaforma di volontariato di Aktion Mensch: Borsa del volontariato a livello nazionale. Link: https://www.aktion-mensch.de/ehrenamt/engagement-plattform
- Piattaforma di volontariato del Comune di Bretten: Link: https://engagement-bretten.de/
  (Nota: il sito verrà chiuso alla fine del 2026 e sostituito a partire dal 2027 dalla cosiddetta app Hilver.)
- Vostel: Link: https://vostel.de/de
- Impegno civico – Circondario di Karlsruhe:
  Link: https://www.landkreis-karlsruhe.de/Service-Verwaltung/Das-Landratsamt-von-A-bis-Z/B%C3%BCrgerschaftliches-Engagement/
- Oppure rivolgersi direttamente ad associazioni, organizzazioni di beneficenza, comunità religiose, parrocchie
- Pubblicare un annuncio nella Gazzetta Ufficiale: https://www.bretten.de/stadt-rathaus-verwaltung/amtsblatt-online

Referente del Comune di Bretten – Coordinamento del volontariato/Impegno civico

Signora Ina Gabriel
Telefono: 07252 921 123
E-mail: engagement@bretten.de

Lo sapevate?

Nel Baden-Württemberg è possibile impegnarsi come volontario/a individuale a favore di persone non autosufficienti (ovvero persone con un grado di non autosufficienza riconosciuto) nel proprio vicinato o nella cerchia di conoscenti, fornendo servizi di assistenza (ad esempio, fare la spesa, sbrigare commissioni, accompagnare in auto, aiutare nelle faccende domestiche, preparare i pasti, ecc.). A determinate condizioni, è possibile ricevere un compenso tramite il cosiddetto «importo di sgravio» previsto dall'assicurazione di assistenza.

Maggiori informazioni qui:

https://sozialministerium.baden-wuerttemberg.de/de/gesundheit-pflege/pflege/ehrenamt-und-selbsthilfe/anerkennung-einzelhelfende



Digressione: gruppi di auto-aiuto (vari argomenti)



Un gruppo di auto-aiuto è un'associazione volontaria di persone affette dalla stessa malattia o dallo stesso problema sociale. Insieme ad altri, queste persone desiderano apportare un cambiamento per poter affrontare meglio la propria situazione di vita, sia come persone direttamente colpite che come familiari.

Gruppo di contatto AMSEL di Bretten / Bruchsal per persone affette da sclerosi multipla
Link: www.amsel.de/bretten-bruchsal

Gruppo di auto-aiuto per diabetici di Bretten
Contatti: telefono 07252 80746 ed e-mailbraun-lutz@web.de ; nessun sito web

KISS
Centro di contatto e informazione per l'auto-aiuto e i gruppi di auto-aiuto nel distretto dell'Enz. Link: https://www.enzkreis.de/selbsthilfe

NAKOS
Centro federale di riferimento e punto di contatto per l'auto-aiuto comunitario
Link: https://www.nakos.de/

Gruppo di auto-aiuto per la prostata:
Link: www.prostata-shg-bretten.de

Servizio ecumenico di assistenza ai malati terminali (ÖHD)
Link: www.hospizdienst-bretten.de

Sanadak: app di auto-aiuto per persone con esperienze di fuga
L'app «Sanadak» aiuta a gestire lo stress post-traumatico e i disturbi psicologici correlati. L'app è disponibile in tedesco e in arabo.
Link: https://www.sanadak.de/

Ufficio di auto-aiuto di Karlsruhe Paritätische Sozialdienste gGmbH Karlsruhe
Consulenza su tutti gli aspetti dell'auto-aiuto. Telefono: 0721/ 912 30 25
Link: https://www.selbsthilfe-ka.de/

SEKIS – Centri di contatto per l'auto-aiuto del Baden-Württemberg
Trova il gruppo di auto-aiuto più adatto nella tua regione
Link: https://www.sekis-bw.de/selbsthilfe/

Offerte specifiche per singoli gruppi di persone



Famiglie, genitori, bambini e adolescenti



Centro giovanile comunale di Bretten (gestito dall'AWO)
Il punto di ritrovo per i giovani di Bretten e dintorni. Con attività ricreative e eventi, ad esempio letture, tornei di calcio balilla, serate rock, serate cinema.
Contatti: Bahnhofstraße 13-1. Telefono: 07252/78892
Link: https://www.awo-ka-land.de/angebot/jugendzentrum-bretten/

ACT – Attivazione, Coaching, Partecipazione
ACT sostiene le famiglie in ogni situazione di vita nel distretto di Karlsruhe – dalla salute alla ricerca di lavoro, dall'assistenza all'infanzia e all'educazione fino al sostegno in caso di disagio psicologico
Link: https://www.act-landkreis-karlsruhe.de/

Diakonisches Werk nel distretto di Karlsruhe
Aiuto e consulenza per bambini, adolescenti e famiglie
Indirizzo: Hermann-Beuttenmüller-Str. 14, 75015 Bretten
Telefono: 07252 5 86 90 -0
E-mail:bretten@diakonie-laka.de
Link: https://diakonie-laka.de/bretten/

Kid.T – Bambini della Tafelrunde di Bretten
Gruppi per bambini con familiari affetti da disturbi psichici o dipendenze – un'iniziativa della Diaconia
Link: https://www.diakonie-laka.de/rat-hilfe/kinder-jugendliche-familien/gruppenangebote-fuer-kinder-und-jugendliche/kid-t-kinder-der-tafelrunde-bretten/

FAM e.V. Centro per bambini e famiglie di Bretten
Offerta per famiglie, genitori, bambini, operatori, migranti e visitatori: dal Babycafé ai gruppi di gioco fino ai corsi di formazione.
Link: https://fam-ev.de/

Yoga per famiglie
Kathrin Thimm
Link: https://www.kathrin-thimm.de/yoga/kursplan-preise/

Aiuto alle famiglie

- Panoramica delle prestazioni per le famiglie: https://familienportal.de/familienportal/familienleistungen/familienleistungen-ueberblick
- Fondazione regionale «Familie in Not»: www.familie-in-not.de
- Panoramica dei sostegni per i genitori: https://www.arbeitsagentur.de/familie-und-kinder
- Tessera per bambini di Bretten (agevolazioni per bambini e adolescenti): https://www.bretten.de/familien-soziales-bildung/kinderpass
- Tessera per le famiglie del Land Baden-Württemberg: https://sozialministerium.baden-wuerttemberg.de/de/soziales/familie/leistungen/landesfamilienpass



Lo sapevate?

Bretten ha un referente volontario e un responsabile della tutela dei minori
Signor Michael Krüper
E-mail: kuemmerer@bretten.de

Altri link:

- Consiglio comunale dei giovani: https://www.bretten.de/stadt-rathaus-verwaltung/jugendgemeinderat
- Comitato giovanile della città di Karlsruhe (stja e.V.)
  Link: https://stja.de/
- Associazione per la tutela dei minori di Karlsruhe
  Link: https://dksb-ka.de/
- AllerleiRauh Karlsruhe (Centro di consulenza specializzato in violenza sessuale)
  Link: https://www.karlsruhe.de/bildung-soziales/schutz-praevention/allerleirauh
- Associazione sportiva giovanile della Baden del Nord
  Link: https://www.badische-sportjugend.de/
- Informazioni sulla salute dei bambini
  Link: https://www.kindergesundheit-info.de/themen/
- clever.gesund – il portale sulla salute per bambini e adolescenti
  Link: https://www.clever-gesund-info.de/
- App Controllo genitori
  Link: https://www.kindersicherheit.de/app
- Sostegno precoce nel distretto di Karlsruhe – consulenza gratuita e riservata e un'ampia gamma di servizi per donne in gravidanza e famiglie con neonati e bambini piccoli da 0 a 3 anni: https://fruehehilfen.landkreis-karlsruhe.de/
- amuvee – piattaforma e app di sostegno per genitori single: https://www.amuvee.de/
- profamilia Karlsruhe: centro di consulenza su sessualità, pianificazione familiare e gravidanza: https://www.profamilia.de/angebote-vor-ort/baden-wuerttemberg/beratungsstelle-karlsruhe
- Offerte di educazione sessuale della città e della provincia di Karlsruhe: https://www.landkreis-karlsruhe.de/media/1636_1473_1.PDF



Aiuto (urgente) a livello sovraregionale tramite telefono e/o app

Freunde fürs Leben e.V. (frnd)
Informazione sulla salute mentale, in particolare sulla depressione e sul suicidio. Attraverso offerte digitali, campagne e format formativi, l'associazione sensibilizza soprattutto i giovani e il loro entourage sulle crisi psichiche e indica le vie per ottenere sostegno. Nell'ambito di un'edizione speciale del podcast, l'associazione affronta il tema della solitudine da diverse prospettive, rendendolo udibile e discutibile.
Link: https://www.frnd.de/

krisenchat
Consulenza gratuita per bambini, adolescenti e giovani adulti sotto i 25 anni tramite chat. Il servizio è disponibile 24 ore su 24, 7 giorni su 7, tramite WhatsApp e SMS, senza necessità di iscrizione o registrazione. Il servizio è rivolto a tutti coloro che non sanno a chi rivolgersi. Consulenza disponibile anche in ucraino e russo.
Link: https://www.krisenchat.de/

Nummer gegen Kummer
offre consulenza sia a bambini e adolescenti che ai genitori, per telefono e online. La linea telefonica per bambini e adolescenti è attiva dal lunedì al sabato dalle 14 alle 20.
Numero di telefono: 116 111. La linea dedicata ai genitori è attiva dal lunedì al venerdì dalle 09:00 alle 17:00, nonché il martedì e il giovedì fino alle 19:00. Numero di telefono: 0800 1110 550
Link: https://www.nummergegenkummer.de/

[U25]
Servizio di assistenza online gratuito per adolescenti e giovani adulti sotto i 25 anni in situazioni di crisi esistenziale (anche a rischio di suicidio). La consulenza viene fornita in forma anonima via e-mail attraverso il sistema di consulenza della Caritas da parte di coetanei volontari (consulenti alla pari), che accompagnano le persone in cerca di aiuto durante le loro crisi.
Link: https://www.u25-deutschland.de/

JugendNotmail
Qui bambini e adolescenti possono parlare delle loro preoccupazioni in modo semplice, riservato, gratuito e con la garanzia della protezione dei dati. Alle «chiamate di emergenza» dei giovani viene data risposta in modo rapido e affidabile tramite e-mail e chat da parte di psicologi e psicologhe. La consulenza è disponibile in più di 28 lingue.
Link: https://jugendnotmail.de/

Il «Müttertelefon»
Servizio di consulenza telefonica gratuito e anonimo che affianca donne e mamme in caso di preoccupazioni, problemi e domande. Numero di telefono 0800-333 2 111.
Link: https://www.muettertelefon.de/

Anziani



Circondario di Karlsruhe
Argomenti utili sul tema della terza età
Link: https://www.landkreis-karlsruhe.de/Service-Verwaltung/Das-Landratsamt-von-A-bis-Z/Alter/

Consiglio degli anziani di Bretten
Fornisce informazioni, opuscoli e consulenza su tempo libero, assistenza e questioni legali. Diverse iniziative, ad esempio incontri dedicati a Internet e agli smartphone
Link: https://www.seniorenrat-bretten.de/

Carnevale degli anziani
I biglietti d'ingresso costano 10 € e possono essere acquistati presso l'Ufficio Turistico di Bretten, al Servizio Cittadini e nelle amministrazioni comunali. Contatto: Città di Bretten – Ufficio Ordine Pubblico, telefono: 07252 / 921 315, e-mail: soziales@bretten.de

Ginnastica per anziani
Ginnastica sulla sedia, spesso con piccoli attrezzi, e corsi per anziani in forma.
Link: https://www.tv-bretten.de/Freizeitsport/Seniorengymnastik/

Corsi vhs per anziani
Corsi come «Silver Yoga», «ErlebniSTanz» e ginnastica mattutina
Link: https://www.vhs-bretten.de/kurse/online-kurse/sonderkategorie/Aktiv+im+Alter/164

Pomeriggio per anziani a Diedelsheim
Ogni secondo giovedì del mese presso la sala parrocchiale
Link: https://ekiregionbretten.de/senioren/

Danza esperienziale
Ogni giovedì danze da tutto il mondo
Link: https://www.seniorenrat-bretten.de/infos-f%C3%BCr-senioren/bewegung-und-sport/

Nota: ulteriori eventi sono riportati anche nelle notizie comunali pubblicate nel Bollettino Ufficiale.
Link: https://www.bretten.de/stadt-rathaus-verwaltung/amtsblatt-online

Offerte sovraregionali via telefono e/o app

Silbernetz e.V. con Silbertelefon
Offre alle persone dai 60 anni in su un ascolto attento tutti i giorni dalle 08:00 alle 22:00 – senza che ci sia una crisi o un problema specifico. Anonimo, riservato, gratuito!
Numero di telefono: 0800 4 70 80 90
Per un contatto telefonico più approfondito c'è il servizio «Silbernetz-Freundschaft»: gli anziani interessati vengono messi in contatto con volontari che poi chiamano una volta alla settimana per una conversazione telefonica personale.
Con «Silberinfo», Silbernetz mette a disposizione di chi chiama il «Silbertelefon» in tutta la Germania informazioni di contatto relative alle offerte di assistenza agli anziani.
Link: www.silbernetz.org

RETLA
Gli anziani possono lasciare il proprio nome e numero di telefono. Le persone interessate vengono richiamate da volontari ("angeli del telefono"). Se del caso, si instaura un rapporto di accompagnamento telefonico, in cui ci si chiama una volta alla settimana.
Numero di telefono: 089 189 100 26, dal lunedì al venerdì, dalle 9 alle 12.
Link: https://retla.org/telefon-engel/

Forum per anziani
Portale online per la generazione attiva over 60. Qui è possibile conoscere persone con interessi simili che vivono nelle vicinanze.
Link: https://www.forum-fuer-senioren.de/



Persone con un background migratorio



Servizi e punti di riferimento:

- Integrazione e asilo della città di Bretten: https://www.bretten.de/familien-soziales-bildung/integration-und-asyl
- Gestione dell'integrazione dell'Amministrazione distrettuale di Karlsruhe: https://www.landkreis-karlsruhe.de/Service-Verwaltung/Themen-Projekte/Integration/Beratung-und-Ansprechstellen-/Integrationsmanagement/
- Consulenza in materia di migrazione per immigrati adulti (MBE) della Diaconia: https://www.diakonie-laka.de/rat-hilfe/flucht-migration/migrationsberatung-fuer-erwachsene-zugewanderte-mbe/

Informazioni per i nuovi immigrati a Bretten
Opuscolo (pdf): qui si trovano, oltre a informazioni sulla città, sull'amministrazione, sulla cultura, sul tempo libero e sul turismo, anche informazioni sulla salute, sulla ricerca di medici, sulla ricerca di terapeuti e molto altro ancora.
Link:
https://www.bretten.de/sites/default/files/attachments/001_Neu%20in%20Bretten%20-%20Informationen%20f%C3%BCr%20neu%20Zugewanderte%20in%20Bretten%20-Stampa%20DIN%20A%205%20%5B431-001004%5D%20%28P000246643%20-%20v2%29.pdf#overlay-context=famiglia-affari-sociali-istruzione/integrazione-e-asilo

Café International
Punto di riferimento per persone con background migratorio o nuovi residenti, scambio con le cittadine di Bretten il venerdì dalle 16.00 alle 18.00; luogo di incontro accessibile e non commerciale
Sala parrocchiale evangelica, edificio VAB, Kirchplatz 4 a Bretten

DAF Internationaler Freundeskreis Bretten e.V.
Persone di Bretten e dintorni si impegnano attivamente a favore della tolleranza e della comprensione reciproca nei confronti dei concittadini di origine straniera.
Link: https://daf-bretten.de/

App Integreat
Sviluppata per i nuovi arrivati nel distretto di Karlsruhe, di cui fa parte Bretten. Informazioni di benvenuto sulla vita in Germania in diverse lingue.
Link: https://integreat.app/lkkarlsruhe/de

Link: https://integreat.app/lkkarlsruhe/de/gesundheit/weitere-beratungsstellen-und-hilfsangebote

App saba
Supporto digitale nel campo della salute mentale**.** L'app aiuta a dare un senso alle proprie emozioni, a fare chiarezza e a riprendere il controllo della propria vita – con un programma di auto-aiuto, consulenze video personalizzate e molto altro ancora.
Link: https://ipso-saba.com/

Mind-Spring – Programma di gruppo
Mind-Spring è un programma di gruppo psicoeducativo preventivo e di sostegno, ideato da e per persone con esperienze di migrazione e fuga.
Link: https://www.landkreis-karlsruhe.de/Mind-Spring-/



Note finali e note legali

Questo opuscolo è stato realizzato nell'ambito del progetto "GESUND a Bretten: PIÙ insieme, MENO soli!" – finanziato dal Ministero degli Affari Sociali, del Lavoro e della Salute con fondi regionali stanziati dal Parlamento regionale del Baden-Württemberg – ed è pubblicato gratuitamente nell'ambito della gestione sanitaria comunale dell'amministrazione di Bretten.

La Guida alla salute viene costantemente integrata e aggiornata.

Non si garantisce la completezza delle informazioni. Eventuali osservazioni sul contenuto o segnalazioni relative a servizi mancanti possono essere inviate via e-mail all'indirizzo: soziales@bretten.de

---

Avviso di responsabilità: nonostante l'accurato controllo dei contenuti, non si assume alcuna responsabilità per i contenuti dei link esterni. I rispettivi gestori/fornitori sono gli unici responsabili dei contenuti e della correttezza delle pagine esterne collegate a cui si fa riferimento in questa sede.

Un grande ringraziamento va agli ambasciatori della salute di Bretten, che hanno contribuito in modo determinante alla realizzazione di questo progetto.

Note legali

Editore: Città di Bretten, Ufficio per i cittadini e l'ordine pubblico
Dr. Andreas Bröker – Responsabile per gli affari sociali e l'integrazione
Untere Kirchgasse 9, 75015 Bretten
Telefono: 07252/921-316
E-mail: soziales@bretten.de

Contenuti, redazione, impaginazione: Isabel Keßler (eco-partner GmbH)

Crediti fotografici: foto di copertina, icone e immagini alle pagg. 11, 15, 18, 19, 22, 24, 41 realizzate con IA (ChatGPT); foto alle pagg. 5, 7, 27, 33, 35, 37, 38, 43 da Pixabay; foto a pag. 31 da Unsplash; foto a pag. 10 di Isabel Keßler

Aggiornato a settembre 2026, 1ª edizione

La pubblicazione «Brettener Gesundheitskompass» può essere scaricata in formato PDF in diverse lingue.
Link: https://www.bretten.de/content/f%C3%B6rderung-von-gesundheit-vermeidung-von-erkrankungen