



LANDRATSAMT  
AICHACH-FRIEDBERG

### Die Gesundheitsregionen<sup>plus</sup>

in Schwaben organisieren im Rahmen des Präventionsschwerpunktes "Licht an - Damit Einsamkeit nicht krank macht" des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege Veranstaltungen zum Thema Einsamkeit in Schwaben. Ziel ist es, ein Bewusstsein für das Thema Einsamkeit in der breiten Bevölkerung zu schaffen und Hilfsangebote aufzuzeigen.

Zahlreiche Studien haben chronische Einsamkeit als Risikofaktor für körperliche und psychische Krankheiten identifiziert. Und die Einsamkeit hat während der Corona-Pandemie zugenommen. Denn Kontaktreduzierung zum Schutz der Gesundheit hat vermehrt zu Einsamkeit geführt. Noch ist das gesamte Ausmaß der Auswirkungen dieser Zeit nicht erforscht. Sicher ist: Einsamkeit ist über individuelle Schicksale hinaus gesamtgesellschaftlich bedeutend. Einsamkeit erhöht auch das Risiko für einen ungesunden Lebensstil und Sterblichkeit.

Titelbild: Pixabay



## Einsamkeit – ein Thema, das verbindet

Einladung zum Fachvortrag mit Podiumsdiskussion  
Donnerstag, **09. November**, 18:00 - 19:30 Uhr,  
Kreiskut Aichach



LANDRATSAMT  
AICHACH-FRIEDBERG  
Gesundheitsregion<sup>plus</sup>

**Telefon:** 08251 92 492  
**E-Mail:** gesundheitsregionplus@  
lra-aic-fdb.de

# Einsamkeit kann alle Menschen treffen

Egal wie alt sie sind, sich einsam zu fühlen ist schmerzhaft. Ein Gefühl, das traurig machen kann. Einsamkeit ist nicht soziale Isolation oder Alleinleben. Einsamkeit ist das Gefühl, nicht ausreichend tiefe soziale Beziehungen zu haben, wie man sie für ein zufriedenes Leben brauchen würde.

## Wir laden Sie ein

gemeinsam mit uns das Bewusstsein für Einsamkeit zu schaffen. In einem Fachvortrag mit anschließender Podiumsdiskussion erzählen Fachexpertinnen und Fachexperten von ihren Erfahrungen im Alltag mit betroffenen Menschen und diskutieren Lösungsmöglichkeiten.

**Wann?** 09. November 2023  
18:00 – 19:30 Uhr

**Wo?** Kreisgut Aichach  
Am Plattenberg 12  
86551 Aichach

**Anmeldung** bis zum **06. November 2023**  
per Mail an  
[gesundheitsregionplus@lra-aic-fdb.de](mailto:gesundheitsregionplus@lra-aic-fdb.de)  
(oder über QR-Code)



Damit Einsamkeit nicht krank macht.

## Programm

### Moderation

Werner Bader, Bayerischer Rundfunk

### Fachvortrag „Daten zur Einsamkeit“

Johannes Brettner, Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit

### Podiumsdiskussion

- Doris Stegmair, Diplom-Psychologin
- Renate Schubert, Koordinatorin Haus der Senioren
- Rabia Kökten, Integrationslotsin Landkreis Aichach-Friedberg
- Martina Moritz, Schulsozialarbeiterin der Wittelsbacher Realschule Aichach
- Christine Neukäufer, Leitende Koordinatorin St. Afra Hospiz

Im Nachgang bieten wir Ihnen gerne noch Raum fürs Netzwerken und zum offenen Austausch.

Die Veranstaltung wird organisiert von einer Projektgruppe der Gesundheitsregion<sup>plus</sup>. Es beteiligen sich die AOK Bayern, die AWO Aichach und das Bayerische Rote Kreuz Kreisverband Aichach-Friedberg.



Ortsverein  
Aichach



AOK Bayern  
Die Gesundheitskasse.



Bayerisches  
Rotes  
Kreuz

BRK-Kreisverband  
Aichach-Friedberg