

# EHRENAMTLICH ENGAGIERT

BILDUNGSANGEBOTE  
FÜR DIE REGION  
ESSLINGEN/STUTTGART



STIFTUNG  
ZEIT FÜR MENSCHEN

SAMARITER   
STIFTUNG

## LACHEN UND KRAFT TANKEN – INSELN DER LEICHTIGKEIT UND FREUDE SCHAFFEN

Nur wenn ich selbst gut für mich Sorge, kann ich auch gut für andere sorgen! Als ehrenamtlich Engagierte sind wir voller Fürsorge für Andere. Und wie sorgen wir für uns? In diesen aktiven zwei Stunden zeigen wir Ihnen Möglichkeiten, wie Sie im Alltag immer wieder kurz innehalten können, um Ihren Akku aufzuladen. Es gibt kleine Wissenshäppchen für den Kopf und eine Fülle an alltagstauglichen Übungen.

Ein bunter Mix aus unterschiedlichen Bereichen wie etwa der Atemtherapie, der Achtsamkeitspraxis, dem LachYoga. Freuen Sie sich auf eine kurze Auszeit mit viel Freude und Leichtigkeit. Gehen Sie beschwingt dem Alltag entgegen.

**FREITAG, 8. NOVEMBER 2024, 15–17 Uhr**

Dozentin: Claudia Lippkau  
zertifizierte LachYoga Trainerin, Achtsamkeitstherapeutin

Dr.-Vöhringer-Heim  
Schlossweg 11  
72622 Nürtingen

## HONIG IM KOPF – FILM UND GESPRÄCHSMÖGLICHKEIT

Die elfjährige Tilda liebt ihren Großvater Amandus, doch dieser zeigt immer mehr die Symptome einer furchtbaren Krankheit. Seine zunehmende Vergesslichkeit und Hilflosigkeit stellen sich als Demenzerkrankung heraus. Bald scheint ein Umzug ins Heim unausweichlich. Tilda sieht dies jedoch völlig anders und beschließt, ihren Großvater zu retten. Gemeinsam begeben sie sich auf eine letzte große Reise zu dem Ort, den Amandus nie vergessen konnte: Venedig.

Nach dem Film besteht die Möglichkeit, bei Brezeln und Getränken mit einer gerontopsychiatrischen Fachkraft aus der Altenpflege über die Inhalte ins Gespräch zu kommen.

**MITTWOCH, 29. JANUAR 2025, 16–19 Uhr**

Organisatorin: Manuela Bender  
Hausleitung Dr.-Vöhringer-Heim

Dr.-Vöhringer-Heim  
Schlossweg 11  
72622 Nürtingen

## JETZT KOSTENLOS ANMELDEN:

- bei Ihrer Ehrenamtskoordinatorin oder Hausleitung vor Ort
- per E-Mail an [engagement@samariterstiftung.de](mailto:engagement@samariterstiftung.de)
- telefonisch unter 07022 / 505 - 273

**WIR FREUEN UNS AUF SIE!**

