

# EHRENAMTLICH ENGAGIERT

BILDUNGSANGEBOTE  
FÜR DIE REGION  
TÜBINGEN/REUTLINGEN

## DEN WALD MIT ALLEN SINNEN ERLEBEN

Wald tut gut! Deshalb sind Sie eingeladen, in die Waldatmosphäre einzutauchen und dadurch Entspannung und Entschleunigung zu erleben. Nach einem 15-minütigen Weg werden wir uns langsam in einem Waldstück bewegen. Mit allen fünf Sinnen erfahren wir in Achtsamkeit und Ruhe die gesundheitsfördernde Wirkung des Waldes. Beim Waldbaden geht es darum, mit einfachen Übungen Erfahrungen mit der Natur zu machen, die unserem Körper und unserer Seele guttun. Zum Abschluss gibt es einen kleinen Waldimbiss.

Bitte tragen Sie angemessen warme und wasserdichte Kleidung für jedes Wetter und gute Schuhe und bringen Sie bitte evtl. Stöcke, Sitzunterlage und ein Getränk mit.

**FREITAG, 26. SEPTEMBER 2025, 15–18 Uhr**

Dozentin: Gabriele Blum-Eisenhardt,  
Sozialpädagogin, Zertifizierte Kursleiterin für  
Streuobstwiesen- und Waldbaden

Naturtheater Reutlingen  
Mark (Gewand) 3, 72762 Reutlingen  
Treffpunkt: Oberer Parkplatz

## MENSCHEN MIT DEMENZ BESSER VERSTEHEN

Mit dem sogenannten „Demenz-Parcours“ können die Teilnehmer\*innen eine Idee bekommen, wie sich Demenz anfühlen kann. Im Anschluss ordnen wir diese Selbst-Erfahrungen ein und sprechen über die Krankheit „Demenz“. So wollen wir allen Interessent\*innen Möglichkeiten eines guten Miteinanders und Umgangs mit Demenzerkrankten aufzeigen.

**MITTWOCH, 22. OKTOBER 2025, 9.30–12.30 Uhr**

Veranstaltungsort wird noch bekannt gegeben.  
72135 Dettenhausen

## ANGEBOTE ZUR INDIVIDUELLEN EINZELBETREUUNG

Wie finde ich einen guten Zugang zu den Bewohner\*innen und mit welchen unterschiedlichen Angeboten? Es werden verschiedene Möglichkeiten wie zum Beispiel Gesprächsanlässe und Impulse durch Berührungen oder Bewegungen vorgestellt und ausprobiert. Diese kleinen Übungen geben Ihnen Sicherheit und können in der Umsetzung das Wohlbefinden der Senior\*innen unterstützen.

**FREITAG, 24. OKTOBER 2025, 9–13 UHR**

Dozentin: Sandra Zanker,  
Betreuungsassistentin und Ehrenamtskoordinatorin

Samariterstift Ammerbuch  
Kirchstr. 58, 72119 Ammerbuch

### JETZT KOSTENLOS ANMELDEN:

bei Ihrer Ehrenamts-/Quartierskoordinatorin  
bei Ihrer Hausleitung vor Ort  
per E-Mail an [engagement@samariterstiftung.de](mailto:engagement@samariterstiftung.de)  
telefonisch unter 07022 505-273 | **WIR FREUEN UNS AUF SIE!**



STIFTUNG  
ZEIT FÜR MENSCHEN

**SAMARITER**   
STIFTUNG

# EHRENAMTLICH ENGAGIERT

BILDUNGSANGEBOTE  
FÜR DIE REGION  
TÜBINGEN/REUTLINGEN

## „ICH KANN DOCH GAR NICHT MALEN...“

### WORKSHOP MIT AQUARELLFARBEN, PASTELCKREIDE UND DRUCKTECHNIKEN

...ein weit verbreitetes Vorurteil. Sie werden feststellen, dass in kurzer Zeit ohne Vorkenntnisse einmalige Werke entstehen. Lassen Sie sich überraschen.

**DIENSTAG, 11. NOVEMBER 2025, 15–17 Uhr**  
Dozentin: Petra Koch, Samariterstift Dettenhausen  
Teamleitung Betreuung, Klangexpertin für Demenz

Begegnungsstätte Samariterstift Dettenhausen, Haus im Park  
Einsiedelstr. 1, 72135 Dettenhausen

## QIGONG IM SITZEN – ODER AUCH IM LIEGEN

Qigong im Sitzen ist eine sanfte, aber wirkungsvolle Methode, um Körper, Geist und Atem in Einklang zu bringen. Die Beweglichkeit wird verbessert und eine tiefere und somit bessere Atmung ermöglicht. Beim Qigong im Sitzen macht man nichts falsch, nur anders. Viele Übungen sind auch im Liegen möglich.

**DONNERSTAG, 27. NOVEMBER 2025, 9–12 Uhr**  
Dozent: Gerhard Mészáros,  
Qigong-Lehrer und Qigong für ältere Menschen,  
Alltagsbegleiter

Samariterstift im Mühlenviertel  
Begegnungsstätte im EG  
Kählerweg 2, 72072 Tübingen

## TANZEN IM SITZEN

Tanzen belebt und macht Freude. Nach einer kurzen Einführung zur Bedeutung von Bewegung im Alter erhalten Sie zahlreiche Beispiele zur Gestaltung von Bewegungsrunden und probieren diese gemeinsam aus. Wir lernen dabei, auf die passende Musikauswahl und die vorhandenen individuellen Fähigkeiten der Teilnehmer\*innen zu achten.

**FREITAG, 30. JANUAR 2026, 9–13 Uhr**

Dozentin: Sandra Zanker,  
Betreuungsassistentin und Ehrenamtskoordinatorin

Samariterstift Ammerbuch  
Kirchstr. 58, 72119 Ammerbuch

### JETZT KOSTENLOS ANMELDEN:

bei Ihrer Ehrenamts-/Quartierskoordinatorin  
bei Ihrer Hausleitung vor Ort  
per E-Mail an [engagement@samariterstiftung.de](mailto:engagement@samariterstiftung.de)  
telefonisch unter 07022 505-273 | **WIR FREUEN UNS AUF SIE!**



STIFTUNG  
ZEIT FÜR MENSCHEN

**SAMARITER**   
STIFTUNG