



EHRENAMTLICH ENGAGIERT

BILDUNGSANGEBOTE
FÜR DIE REGION
TÜBINGEN/REUTLINGEN

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.

In Kooperation mit dem Krankenpflegeverein und der Gemeinde Dettenhausen. Anmeldung mit Terminwunsch schnellstmöglich über regine.fabian@dettenhausen.de oder Tel. 07157 12638

DIENSTAG, 27. JANUAR 2026, 17.30–20 UHR oder
DONNERSTAG, 29. JANUAR 2026, 9.30–12 Uhr

Dozentin: Petra Koch
Teamleitung Betreuung, Klangexpertin für Demenz

Evangelisches Gemeindehaus
Hindenburgstraße 13
72135 Dettenhausen

ERSTE-HILFE-KURS

In diesem Erste-Hilfe-Kurs lernen Sie, bei Notfällen richtig zu reagieren und zu erkennen, was lebensbedrohlich ist und was nicht. Wichtige Notfallmaßnahmen wie die stabile Seitenlage und der Umgang mit Defibrillatoren wird gezeigt und geübt.

FREITAG, 13. MÄRZ 2026, 9–13 UHR

Dozent: Erste-Hilfe Ausbilder der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
Tübingen

Samariterstift Ammerbuch
Kirchstrasse 58, 72119 Ammerbuch

EINFÜHRUNG KINÄSTHETIK

Was ist Kinästhetik? Das zentrale Thema von Kinästhetik ist die Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegung bei alltäglichen Aktivitäten. Die Qualität unserer meist unbewussten Bewegungsmuster hat einen erheblichen Einfluss auf unsere Gesundheitsentwicklung und Lebensgestaltung. Wie Sie achtsam damit umgehen können, erleben Sie an diesem Nachmittag ganz praktisch.

MONTAG, 23. MÄRZ 2026, 14–17 UHR

Dozentin: Angelika Hinz
Kinästhetik Trainerin, Krankenschwester
Samariterstift im Mühlenviertel
Kähnerweg 2, 72072 Tübingen

JETZT KOSTENLOS ANMELDEN

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



EHRENAMTLICH ENGAGIERT

BILDUNGSANGEBOTE
FÜR DIE REGION
TÜBINGEN/REUTLINGEN

STARK DURCH ACHTSAMKEIT – SELBSTFÜRSORGE IM EHRENAMT

Ehrenamtliches Engagement erfordert viel Herz und Energie – dabei bleibt die eigene Kraft oft auf der Strecke. In diesem Workshop lernen Sie einfache Achtsamkeitsübungen kennen, die helfen, zur Ruhe zu kommen, den eigenen Grenzen achtsam zu begegnen und neue Energie zu tanken. Für mehr Gelassenheit und Balance im Ehrenamt.

MITTWOCH, 29. APRIL 2026, 15–17 UHR

Dozentin: Claudia Lippkau
Zertifizierte LachYoga Trainerin und Achtsamkeitstherapeutin

Christiane-von-Kölle-Stift
Gösstr. 18, 72070 Tübingen

ERSTE-HILFE-KURS

Neben Volkserkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall wird in dem Kurs der Schwerpunkt auf Sturzprophylaxe und Hüftverletzungen gesetzt. Dieser Kurs wappnet Sie für die tägliche Arbeit mit alten Menschen.

FREITAG, 18. UND 19. MAI 2026, JE 14–17.30 UHR

Dozent: Jonas Seelhorst
Erste-Hilfe Ausbilder, Fachgesundheits- und Krankenpfleger
Intensiv und Anästhesie

DRK Ortsverein Pfullingen
Schloßstr. 28
72793 Pfullingen

JETZT KOSTENLOS ANMELDEN

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