

## Anmeldung

\_\_\_\_\_  
Name, Vorname

\_\_\_\_\_  
Geburtsdatum

\_\_\_\_\_  
Straße und Hausnummer

\_\_\_\_\_  
PLZ/ Wohnort

\_\_\_\_\_  
Telefon

\_\_\_\_\_  
E-Mail

\_\_\_\_\_  
Kurs- Nr.

\_\_\_\_\_  
Thema (Kurzform):

Lastschriftverfahren     bar (bei Anmeldung im VHS-Sekretariat)

Ich erkläre mich mit den im VHS-Programm abgedruckten Allgemeinen Geschäftsbedingungen einverstanden.

\_\_\_\_\_  
Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

Erteilung eines SEPA-Rahmenmandats für VHS Gerlingen

\_\_\_\_\_  
Kontoinhaber (Name, Vorname)

\_\_\_\_\_  
Kreditinstitut

BIC

IBAN DE

\_\_\_\_\_  
Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift des Kontoinhabers

## HERBST/WINTER

## 2024/2025



**vhs** Gerlingen



Auf diesem Flyer finden Sie das Angebot für Mitglieder der Fördergemeinschaft Pflege, das von der Volkshochschule Gerlingen in Zusammenarbeit mit dem Vorstand der Fördergemeinschaft erarbeitet wurde. Sie können sich über das angehängte Formular oder persönlich in der Volkshochschule zu den üblichen Geschäftsöffnungszeiten anmelden. Die Kursgebühr wird automatisch um den Bonus der Fördergemeinschaft reduziert und von Ihrem Konto eingezogen. Pro Semester können Sie sich **einen Kurs** bezuschussen lassen.

**Bis zum 12. Juli 2024 haben die Mitglieder des Fördervereins ein Voranmelderecht. Am besten gleich anmelden!**

Wir wünschen viel Freude und Gesundheit!



Fördergemeinschaft  
Pflege e.V.



**Auf Exkursion ...  
mit dem Fördergemeinschaftspflege und der VHS**

**Altersgerecht wohnen - Vision und Innovation  
Besuch und Führung durch die Musterwohnung  
der Werkstatt Wohnen in Stuttgart**

Wenn Menschen älter werden und sich körperliche Einschränkungen einstellen, müssen die äußeren Umstände entsprechend angepasst werden. Der Wohnraum sollte so gestaltet sein, dass das Alltagsleben so reibungslos und sicher wie möglich praktiziert werden kann. Wie, das zeigt die Musterwohnung des Kommunalverbandes für Jugend und Soziales – KVJS in Stuttgart. Außerdem informiert die Exkursion über die Grundsätze für altersgerechtes Wohnen und gibt wichtige Tipps.

**Kurs-Nr. 242-02222**

Samstag, 30.11.24, 09:45 - 12:00 Uhr  
Treffpunkt: Stuttgart West, Lindenspürstraße 39, 70176 S-West  
exklusiv für Mitglieder der Fördergemeinschaft Pflege  
gebührenfrei (Anmeldung erforderlich)

**Besuch im Krematorium Bonholz in Rutesheim  
Führung an einem besonderen Ort des „Loslassens“**

Das Krematorium Bonholz in Rutesheim ist ein besonderer Ort des „Loslassens“ und das erste privat betriebene Krematorium in Württemberg. Im familiengeführten Betrieb wird großen Wert auf Ethik und Pietät gelegt. Mit der fachkundig angeleiteten Führung lernen Sie, die ganz natürlichen Hemmungen und Unklarheiten zum Thema „Kremation“ in Offenheit und Klarheit umzuwandeln und den Abschied zu bewältigen.

**Kurs-Nr. 242-02203**

Donnerstag, 07.11.24, 17:00 - 18:30 Uhr  
Treffpunkt: Rutesheim, Crema Bonholz, Im Bonholz 11,  
71277 Rutesheim  
gebührenfrei (Anmeldung erforderlich)

**Hashimoto - wenn der Körper die Schilddrüse angreift  
Medizinischer Vortrag mit der KVBW**

Bei der Hashimoto-Thyreoiditis kommt es zu einer anhaltenden Entzündung der Schilddrüse. Die Krankheit hat ihre Ursache im körpereigenen Abwehrsystem. Die Erkrankung kann in jedem Lebensalter beginnen, Frauen sind wesentlich häufiger betroffen als Männer. Fällt der Erkrankungsbeginn in den Zeitraum der Wechseljahre, kann die Schilddrüsenentzündung leicht übersehen werden. Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit Fragen zu stellen.

**In Kooperation mit der VHS Gerlingen und  
der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg.**

**Dr. med. Dietmar Klein / Kurs-Nr. 242-01223**

Dienstag, 12.11.24, 19:00 - 20:30 Uhr  
Robert-Bosch-Gymnasium; Gr. Hörsaal, EG  
gebührenfrei (Anmeldung erforderlich)

**Anmeldung und Beratung**

**Volkshochschule Gerlingen**

Schulstraße 19  
70839 Gerlingen  
Telefon 07156 205-401  
Fax 07156 205-405  
info@vhs-gerlingen.de  
[www.vhs-gerlingen.de](http://www.vhs-gerlingen.de)



## Der Letzte Hilfe Kurs Am Ende wissen, wie es geht



Dem Thema Krankheit & Sterben werden wir zwangsläufig in unserem Leben begegnen. Ob alt oder jung, ein Nachbar, der plötzlich verstirbt, ein Kollege, der unheilbar krank ist oder ein guter Freund, der Tod enger oder entfernter Familienmitglieder – wir alle sind sterblich. Umso wichtiger ist es, in solchen Situationen gut vorbereitet zu sein, um sich sicherer zu fühlen und weniger Angst zu haben. Letzte Hilfe Kurse vermitteln Basiswissen und Orientierungen sowie einfache Handgriffe. Sterbebegleitung ist keine Wissenschaft, sondern praktizierte Mitmenschlichkeit die auch in der Familie und der Nachbarschaft möglich ist. Wir möchten Grundwissen an die Hand geben und ermutigen, sich Sterbenden zuzuwenden. Denn Zuwendung ist das, was wir alle am Ende des Lebens am meisten brauchen. **In Kooperation mit dem Hospizdienst Gerlingen e.V.**

### **Christina Kutz, Palliative Care Fachkraft / Kurs-Nr. 242-36102**

Donnerstag, 28.11.24, 14:00 - 18:00 Uhr  
Haus der Volkshochschule; Seminar 1.2  
gebührenfrei (Anmeldung erforderlich)

### **Kurs-Nr. 242-36103**

Mittwoch, 29.01.25, 18:00 - 22:00 Uhr  
Haus der Volkshochschule; Seminar 1.4  
gebührenfrei (Anmeldung erforderlich)

### **Qigong am Nachmittag - Wohltuende Pflege der Lebensenergie**

### **Uli Mall / Kurs-Nr. 242-32209**

Mo, 15:30 - 16:30 Uhr; ab 23.09.24, 15-mal  
(nicht am 14.10.)  
Haus der Volkshochschule; VHS-Halle 0.1  
88,00 €

### **Mann kocht!! Kochtreff für Männer**

Für alle kochbegeisterten Männer, die Lust haben über den Tellerrand zu schauen und gemeinsam entdecken, wie die Welt kocht. Gemeinsam an den Abenden ein leckeres 3 bis 4-Gänge-Menü aus dem Handgelenk zaubern und genießen. In diesem Kochtreff bereiten wir kreative Alltags- und Festtagsküche von Fleisch bis Fisch und knackigem Gemüse zu – ganz entspannt, locker und mit Lust auf Genuss. Anschließend genießen wir das selbst zubereitete Menü bei heiteren Gesprächen.

**Bitte mitbringen:** Geschirrtuch, bei Bedarf Küchenschürze, Getränk und Behälter für Kostproben

### **Karina Schmidt / Kurs-Nr. 242-37104**

Do, 18:00 - 22:00 Uhr; ab 21.11.24, 3-mal  
Realschule; Küche  
125,00 € inkl. 54,00 EUR Lebensmittelkosten

### **Hirnleistung steigern durch Gedächtnistraining Kognitives Training nach Dr. Stengel**

Durch die Teilnahme am Kognitiven Training nach Dr. Stengel beugen Sie z.B. zunehmender Vergesslichkeit, Merkfähigkeitsstörungen und mangelnder Konzentration vor. Sie werden angeregt, die Umwelt bewusster zu erleben, Ihre Erinnerungen aufzufrischen und in der Kommunikation mit anderen neue Erfahrungen zu sammeln. In gemeinsamen Übungen wird in spielerischer Form das Gedächtnis trainiert. Damit können Sie ohne Leistungsdruck Ihre geistige und körperliche Gesundheit verbessern und Spaß und Freude erleben.

### **Petra Ruhnke / Kurs-Nr. 242-17101**

Sa, 26.10., Sa 16.11. und Sa 07.12.24, jeweils 13:00 - 15:15 Uhr; 3-mal  
Haus der Volkshochschule; Seminar 1.4  
47,00 €

### **Kurs-Nr. 242-17102**

Di, 9:00 - 10:30 Uhr; ab 14.01.25, 4-mal  
Haus der Volkshochschule; Seminar 1.4  
42,00 €

*„Stressprävention im Wald“ -  
Waldbaden (jap. „Shinrin Yoku“) im Frühjahr und Sommer*

**Johanna Clasing / Kurs-Nr. 242-33106 „Herbst“**

Sonntag, 27.10.24, 10:00 - 12:30 Uhr  
Treffpunkt: Krumbachtal, Waldparkplatz gegenüber  
Naturfreundehaus  
gebührenfrei (Anmeldung erforderlich)

**Kurs-Nr. 242-33107 „Winter“**

Samstag, 18.01.25, 10:30 - 12:00 Uhr  
Treffpunkt: Krumbachtal, Waldparkplatz gegenüber  
Naturfreundehaus  
gebührenfrei (Anmeldung erforderlich)

*Hirnleistung steigern durch Gedächtnistraining*

Der Kurs richtet sich an alle Personen, die sich Sorgen machen, dass im Alter das Gedächtnis nachlässt oder bereits eine dementsprechende Diagnose erhalten haben und den Wunsch nach Training verspüren. Hier liegt der Schwerpunkt auf der Methode, in Form von kognitiven Spielen, unser Gehirn arbeiten zu lassen um die Neubildung von Nervenzellen anzuregen. Ohne Leistungsdruck wird in Kleingruppen nach Lösungen gesucht, wobei ganz wichtig ist, dass der Weg zur Lösung die Arbeit des Gehirns ist.

**Bitte mitbringen:** Motivation an Unterhaltung, Notizheft und Schreibwerkzeug

**Petra Ruhnke / Kurs-Nr. 242-17103**

Mi, 11:00 - 12:30 Uhr; ab 08.01.25, 5-mal  
Haus der Volkshochschule; Atelier 2.1  
52,00 €

*Herz-Kreis-Training  
Ein psychosomatisches Selbsthilfeprogramm in Bewegung  
für ein entspanntes Herz*

Das Herz-Kreis-Training besteht aus 12 einfachen Bewegungs- und Atemübungen, die mit Qigong und Taij verwandt sind und von den deutschen Fachärzten Dr. Alvis Gaußmann und Dr. Michael Schmidt entwickelt wurden. Das Training führt zu einer Entspannung im gesamten Brustbereich. Auch der Schultergürtel und das Herz-Kreislauf-System werden entlastet. Regelmäßiges Üben vermittelt ein Gefühl von Weite und Raum und wirkt aktivierend gegen innere Erschöpfungszustände. Die Bewegungsabläufe des Herz-Kreis-Trainings sind leicht erlernbar und lassen sich gut in den Alltag integrieren.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Stoppersocken, Handtuch

**Petra Ruhnke / Kurs-Nr. 242-32103**

Di, 11:00 - 12:30 Uhr; ab 14.01.25, 4-mal  
Haus der Volkshochschule; Studio 1.1  
42,00 €

*Yoga im Sitzen auf dem Stuhl*

**Uta Schneider / Kurs-Nr. 242-31134**

Di, 13:45 - 14:45 Uhr; ab 08.10.24, 12-mal  
(nicht am 17.12.)  
Markusgemeindehaus; Hirschstr. 17  
71,00 €

*Nordic-Walking mit Gymnastik  
an der Fitnessstation in den Breitwiesen*

**Sibylle Jankovsky / Kurs-Nr. 242-33103**

ab Mo, 23.09.24, 10:00-11:00 Uhr, 12-mal  
Treffpunkt: Fitnessstation (Breitwiesenschule)  
71,00 €