

Weltalzheimerntag 2025

Angehörige von an Demenz erkrankten Menschen stehen im Mittelpunkt einer Veranstaltung, zu der das

Aktionsbündnis Demenz Singen/Hegau
einlädt.

An diesem Tag sollen die Teilnehmer unter dem Motto

„Zeit für Dich“

ganz praktische Möglichkeiten kennenlernen, die das eigene Wohlbefinden stärken.

17.09.2025 • 14.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Pflegezentrum St. Verena • St. Klara-Saal

Gänseweide • Rielasingen-Worblingen



AKTIONSBÜNDNIS
DEMENTZ
SINGEN / HEGAU

PFLEGEZENTRUM
Fachlich betreut,



ST. VERENA
persönlich unterstützt.

SINGEN 
Demenzfreundliche Kommune

14:00 Uhr

Begrüßung durch Aktionsbündnis Demenz Singen/Hegau, Gabriele Glocker, Seniorenbüro/Pflegestützpunkt Stadt Singen

14:10 Uhr

Progressive Muskelentspannung zum Mitmachen mit Frau Dr. Andrea Oppermann

Fr. Dr. Andrea Oppermann war viele Jahre in der Kranken-, Alten- und Demenzpflege tätig und kennt so auch die oft belastende Situation pflegender Angehöriger. Als Trainerin für Progressive Muskelrelaxation, Stressbewältigung und Resilienz bietet sie Seminare und Impulsveranstaltungen zu verschiedenen Themen an. An diesem Nachmittag wird sie den Besuchern aufzeigen, wie man ganz leicht auch sich selbst Gutes tun kann.

14:40 Uhr

Pause zum Austausch bei Kaffee, Wellness-Bowle und kleinen Leckereien

15:00 Uhr

Lachyoga ganz praktisch mit Christina Möhrle

Christina Möhrle ist Lachyogaleiterin. Sie gibt hierzu Workshops und leitet in Singen eine Lachyogagruppe. Nach einem kurzen theoretischen Input folgen wir der Empfehlung aus Irland: „Nimm Dir Zeit zu lachen - das ist Musik für die Seele“. Die Teilnehmer spüren die wohltuende Wirkung des Lachens am eigenen Leib und nehmen Inspirationen mit nach Hause, wie sie ihrem Lachen auch im Alltag einen angemessenen Raum geben.

15:45 Uhr

Pause zum Austausch bei Kaffee, Wellness-Bowle und kleinen Leckereien

16:00 Uhr

Humor im Pflegealltag zum Nachahmen mit Hans-Georg Lauer

Hans-Georg Lauer, Humorpflegepädagoge s.e.&o.D. beschäftigt sich seit über 25 Jahren mit der ernstesten Seite des Humors und ist von seiner wohltuenden Wirkung überzeugt. Er wird an diesem Nachmittag Anregungen zur Pflege des eigenen Humors geben.

16:45 Uhr

Ausklang/Austausch beim Leeressen und Leertrinken

Anmeldung bis 12. September 2025 im Seniorenbüro der Stadt Singen unter 07731-85-540 oder 07731-85-560. Per Mail auch an seniorenbuero@singen.de.