



# Handy, Maus & Co



## INTERNET-CAFÉ FÜR SENIOR/INNEN FREITAGS VON 17 BIS 20 UHR IM HAUS DER JUGEND

Es ist wieder soweit! Ab sofort finden im Haus der Jugend Schwalbach (Seiteneingang Hallenbad) wieder kostenlose Info-Treffs für wissensdurstige Senior/innen statt. Freitags von 17 bis 20 Uhr steht Ihnen ein erfahrener Ansprechpartner zur Verfügung.

Weitere Informationen erhalten Sie unter Tel: 06834/571-160 oder 152. Ansprechpartner vor Ort ist Dominic Baldes.

Kooperationspartnerinnen: Jugendpflegerin und Seniorenmoderatorin

**IN DEN SCHULFERIEN IST DAS HAUS DER JUGEND GESCHLOSSEN!**



### 75-Jährige des Gemeindebezirkes Elm starten am 17. Juni zur traditionellen Rundfahrt durch die Gemeinde

Im Anschluss findet eine gemütliche Kaffeerunde im Haus der Begegnung statt. Rückantworten bitte bis zum 13.06.2014 unter Tel: 06834/571-167.

**Abfahrt:** 14.00 Uhr, Turn- und Festhalle Elm

**Die Fahrt für den Gemeindebezirk Hülzweiler findet am 04. Juli statt: Eine gesonderte Einladung erfolgt.**

## ACHTSAMKEIT

ist *absichtsvoll*  
bezieht sich auf den *Moment*  
ist *nicht wertend*



## ACHTSAMKEIT UND ACHTSAMKEITSÜBUNGEN

**Tagesseminar der Hospizgruppe Schwalbach, Samstag, 28. Juni, 9 bis 16 Uhr**

Eine begrenzte Anzahl an Plätzen steht noch für Interessierte zur Verfügung  
Info & Anmeldung: Tel: 06834/571-160, Mail: [anja.wrona@schwalbach-saar.de](mailto:anja.wrona@schwalbach-saar.de)

*"Die Menschen hetzen in ihren Gedanken immer in die Zukunft, um ja nichts zu verpassen. Dabei entgeht ihnen genau dann das, was wirklich gerade passiert. Wer lernt, Momente bewusst zu erleben und auf seine inneren Regungen zu horchen, schützt seine Psyche (...)"*

Quelle: Spiegel online, 27. März 2013, Interview mit dem Psychiater Michael Huppertz