

# Neues von der Eber-schafts-Hilfe

## Unsere Angebote für Sie

	<p><b>Eberschaftshilfe on Tour</b></p>	<p><b>12. Januar – 17:30 Uhr</b> Saalbaukino Pfungstadt, 80 Plus Toni und Helene</p> <p><b>14. Januar – 15:00 Uhr</b> Ausstellung Mathildenhöhe 4- 3-2-1- Darmstadt</p> <p><b>23. Februar – 14:11 Uhr</b> Narrhalla Seniorensetzung</p> <p><b>21. März 15:00 Uhr</b> Wildlife Photographer of the year, Landesmuseum <b>bitte jeweils anmelden</b></p>
	<p><b>Eberschaftshilfe vor Ort</b></p>	<p><b>20. Januar, 16:00 Uhr</b> Lach-Yoga: Nicolas von Wilcke</p>
	<p><b>Eberschaftshilfe regelmäßige Treffen</b></p>	<p><b>6. Januar, 16:00 Uhr</b> <b>20. Januar, 16:00 Uhr</b> <b>3. Februar, 16:00 Uhr</b> <b>17. Februar, 16:00 Uhr</b> <b>3. März, 16:00 Uhr</b> <b>17. März, 16:00 Uhr</b> <b>31. März, 16:00 Uhr</b> <b>Die ‚roten Termine‘ finden im Haus der Vielfalt statt.</b></p>
	<p><b>Spielenachmittag</b></p>	<p><b>6. Februar, 6. März, jeweils um 15:00 Uhr</b></p>

## Danke

Was wäre eine Nachbarschaftshilfe ohne Helferinnen und Helfer? Sie sind einfach das Herzstück und haben auch im Jahr 2024 wieder unglaublich viele Menschen in Eberstadt unterstützt, damit sie ihren Alltag, ihren Urlaub oder die Kleinigkeiten, die mal nicht so wollen, gut bewältigen konnten. Ein warmes und herzliches Dankeschön an alle Helferinnen und Helfer der Eberschaftshilfe!



### Alles Gute!

Wir wünschen Ihnen allen besinnliche Feiertage und einen guten Start in das Jahr 2025!



Soweit nicht anders angegeben, finden alle Veranstaltungen in der Geibel'schen Schmiede in der Oberstraße 20 statt.

Außerdem: Besuch der Dotterkonzerte vor Ort und Kinobesuch in Pfungstadt, Termine werden kurzfristig bekannt gegeben.



	<b>Nachbarschaftscafé</b>	<b>21. Januar, 18. Februar, 18. März, jeweils 15:00 Uhr</b>
	<b>Alter ist nichts für Feiglinge</b>	<b>17. Januar, 31. Januar, 14. Februar, 28. Februar, 14. März, 28. März, jeweils um 11:00 Uhr</b>
	<b>Gemeinsam Mittagessen</b>	<b>27. Januar, 11. Februar, 26. Februar, 13. März, 28. März, jeweils um 12:30 Uhr</b> Wechselnde Lokale, bitte anmelden.
	<b>Eberleih regelmäßige Treffen</b>	<b>8. Januar, 18:00 Uhr</b> <b>12. Februar, 18:00 Uhr</b> <b>12. März, 18:00 Uhr</b> Geibel'sche Schmiede

### Lach-Yoga??

5 Gründe, warum Lachyoga Ihr Leben bereichert

#### Stress einfach weglachen

Manchmal fühlt sich der Alltag schwer an, und die Sorgen stapeln sich. Lachyoga hilft Ihnen, all das loszulassen und mit Leichtigkeit und Freude durchzuatmen – ganz ohne großen Aufwand.

#### Mehr Gesundheit und Wohlbefinden

Lachen ist wie Balsam für Körper und Seele. Es stärkt das Immunsystem, verbessert die Durchblutung und schenkt neue Energie. Eine Lachyoga-Einheit fühlt sich an wie ein kleiner Urlaub vom Alltag.

#### Ein Schlüssel zu mehr Lebensfreude

Beim Lachen schüttet der Körper Glückshormone aus, die Ihre Stimmung heben und Ihnen ein inneres Strahlen schenken. Sie werden spüren, wie schnell Sorgen kleiner und das Leben leichter wird.

#### Frische Energie für den ganzen Tag

Lachyoga bringt frischen Sauerstoff in jede Zelle Ihres Körpers. Sie fühlen sich danach erfrischt, belebt und voller Tatendrang – ein Gefühl, das den ganzen Tag anhält.

#### Gemeinsam lachen verbindet

In der Gruppe zu lachen schafft eine ganz besondere Nähe und ein Gefühl der Gemeinschaft. Sie lernen Gleichgesinnte kennen und erleben, wie schön es ist, Freude zu teilen.

Sie brauchen keine Vorkenntnisse und nichts weiter mitzubringen am Montag, den **20. Januar 2025** s. Termine.



Foto: Paul Abendschein

### Wunschzettel & neu im Verleih

Viele Interessierte haben sich am Tag der Nachhaltigkeit bei uns erkundigt. Mit Heinerleih x 2 und Eberleih waren wir gleich mit drei Leihläden aus Darmstadt vor Ort.

Im Eberleih wird es nun wieder winterlich kühl, aber wir erweitern unser Leihangebot beständig z.B. um eine

Popcornmaschine, Babytrage, Beamer,

Bohrhammer, Krauthobel, Feldbett und eine Nudelmachine.

Dennoch sind immer noch Wünsche offen von Dingen, die wir gerne verleihen möchten und die Sie angefragt haben, die wir aber noch nicht anbieten können. Vielleicht hilft hier unser Wunschzettel weiter:

- ❖ Lichtorgel
- ❖ Nebelmaschine
- ❖ Teppichreinigungsmaschine

### Weihnachtspause

Auch im Büro der Eberschaftshilfe gibt es eine besinnliche Zeit und es schließt in der Zeit vom 21. Dezember 2024 bis 5. Januar 2025. Dann sind wir gerne wieder für Ihre Fragen und Wünsche erreichbar.

Impressum:  
Eber-schafts-Hilfe e.V.  
Kirnbergerstraße 12  
64297 Darmstadt

Wir sind persönlich erreichbar Mo - Do 10:00 – 12:00 und Fr 16:00 -18:00 Uhr  
per Telefon/Anrufbeantworter unter 06151 – 501 609 23  
oder per Mail [info@eberschaftshilfe.de](mailto:info@eberschaftshilfe.de)

