



# **Programm**

# **November 2022**

**LAB – Leben aktiv bereichern**  
Lebensabendbewegung – Landesverband Hessen e.V.

*Liebe Mitglieder,*

*liebe Besucherinnen und Besucher der LAB,*



*am Samstag, 1. Oktober 2022, trat eine neue Corona-Schutzverordnung in Kraft. Die Corona-Regeln bleiben jedoch vorerst im Kern unverändert bestehen und unsere Kurse finden wie gewohnt vor Ort statt. Unser aktuelles Hygienekonzept finden Sie auch weiterhin vor und in den Räumlichkeiten der LAB.*

*In den letzten Wochen wurde unsere Homepage aktualisiert. Seit kurzem ist diese wieder unter der Adresse [www.lab-wiesbaden.de](http://www.lab-wiesbaden.de) zu erreichen. Dort finden Sie u.a. interessante Infos zur LAB sowie aktuelle Kurstermine und -Beschreibungen. Die Kursbeschreibungen werden außerdem ab Dezember auch in den Monatsprogrammheften zu finden sein.*

*Ab sofort bitten wir Sie ausschließlich unsere neue Mail-Adresse [info@lab-wiesbaden.de](mailto:info@lab-wiesbaden.de) zu nutzen.*

*Da es in den letzten Wochen immer wieder Fragen zur Bezahlung der Mitgliedsbeiträge und Kursgebühren gab, liegt dem Monatsprogramm ein kurzes Infoschreiben zur Handhabung bei.*

*Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Studieren unseres Novemberprogramms und hoffe Sie bald in der LAB begrüßen zu dürfen.*

*Ihre Miriam König*

**Alle Kurse und Angebote finden – wenn nicht anders beschrieben – in den Räumlichkeiten der LAB statt. Wir bitten um vorherige Anmeldung. Vorbehaltlich kurzfristiger Terminänderungen.**

### **Dienstag, 01.11.2022**

10:30-11:30 Uhr	Gedächtnis- und Konzentrationsübungen
12:00-13:00 Uhr	Gedächtnis- und Konzentrationsübungen
12:00-14:00 Uhr	Handy-Kurs
14:30-16:30 Uhr	Literaturkreis

### **Mittwoch, 02.11.2022**

09:30 – 16:30 Uhr	Gute Kommunikation mit pflegebedürftigen Menschen mit Demenz: So kann es gelingen! Für pflegende Angehörige
Eine Veranstaltung des Forum Demenz Wiesbaden	<i>Wie kann ein respektvoller und wertschätzender Umgang mit Menschen mit Demenz und mit mir selbst gelingen? In diesem Seminar geht es darum, die Achtsamkeit und Sensibilität für die Bedürfnisse von Menschen mit Demenz weiterzuentwickeln und dabei sich selbst als Angehörige/r im Blick zu behalten.</i>
	
Kursleitung & Anmeldung: info@angelikawust.de	

### **Donnerstag, 03.11.2022**

09:30-10:30 Uhr	Gymnastik I
10:30-13:00 Uhr	DonnerstagsmalerInnen
11:00-12:30 Uhr	Qigong I
13:00-14:30 Uhr	Qigong II
15:00–16:00 Uhr	Gymnastik II
18:00–20:00 Uhr	Theater



## **Freitag, 04.11.2022**

10:00-11:30 Uhr	Qigong III
12:00-14:00 Uhr	Chinesische Massage

## **Montag, 07.11.2022**

10:30-13:00 Uhr	MontagsmalerInnen
10:30-12:00 Uhr	Französisch
12:30-13:30 Uhr	Kraft- und Balancetraining
15:00-16:45 Uhr	Singkreis
14:00-15:30 Uhr	Englisch für Fortgeschrittene
15:45-17:15 Uhr	Englische Konversation

## **Dienstag, 08.11.2022**

10:30-11:30 Uhr	Gedächtnis- und Konzentrationsübungen
12:00-13:00 Uhr	Gedächtnis- und Konzentrationsübungen
12:00-14:00 Uhr	Handy-Kurs
15:00-17:00 Uhr	Ja zum Nein - selbstbewusst entscheiden

## **Mittwoch, 09.11.2022**

09:30-12:00 Uhr	Kreativ-Werkstatt
14:00-16:00 Uhr	Monatsbesprechung



*Wir planen und gestalten das Monatsprogramm. Außerdem gibt es Raum, um Wünsche, Anregungen und/ oder Kritik zu äußern und gemeinsam Lösungen zu finden.*

## **Donnerstag, 10.11.2022**

09:30-10:30 Uhr	Gymnastik I
10:30-13:00 Uhr	DonnerstagsmalerInnen
11:00-12:30 Uhr	Qigong I
13:00-14:30 Uhr	Qigong II
15:00–16:00 Uhr	Gymnastik II
18:00–20:00 Uhr	Theater

## **Freitag, 11.11.2022**

10:00-11:30 Uhr	Qigong III
10:30-11:45 Uhr	Tanzen wie die Griechen
12:00-14:00 Uhr	Chinesische Massage

## **Montag, 14.11.2022**

10:30-13:00 Uhr	MontagsmalerInnen
12:30-13:30 Uhr	Kraft- und Balancetraining
15:00-16:45 Uhr	Singkreis
15:00-17:00 Uhr	Herbstmix

## **Dienstag, 15.11.2022**

10:30-11:30 Uhr	Gedächtnis- und Konzentrationsübungen I
12:00-13:00 Uhr	Gedächtnis- und Konzentrationsübungen II
12:00-14:00 Uhr	Handy-Kurs
14:30-16:30 Uhr	Literaturkreis



## **Donnerstag, 17.11.2022**

09:30-10:30 Uhr	Gymnastik I
10:30-13:00 Uhr	DonnerstagsmalerInnen
11:00-12:30 Uhr	Qigong I
13:00-14:30 Uhr	Qigong II
15:00–16:00 Uhr	Gymnastik II
18:00–20:00 Uhr	Theater

## **Freitag, 18.11.2022**

10:00-11:30 Uhr	Qigong III
12:00-14:00 Uhr	Chinesische Massage

## **Montag, 21.11.2022**

10:30-13:00 Uhr	MontagsmalerInnen
10:30-12:00 Uhr	Französisch
12:30-13:30 Uhr	Kraft- und Balancetraining
15:00-16:45 Uhr	Singkreis
14:00-15:30 Uhr	Englisch für Fortgeschrittene
15:45-17:15 Uhr	Englische Konversation

## **Dienstag, 22.11.2022**

10:30-11:30 Uhr	Gedächtnis- und Konzentrationsübungen I
12:00-13:00 Uhr	Gedächtnis- und Konzentrationsübungen II
12:00-14:00 Uhr	Handy-Kurs
14:30-16:30 Uhr	Jazz Café

## Mittwoch, 23.11.2022

12:00-16:00 Uhr

abhängig von Corona  
drinnen oder draußen



### **LAB Basar**

*Auf unserem LAB Basar haben Sie die Möglichkeit viele schöne, kreative und selbst erstellte Schätze zu entdecken.*

*Für das leibliche Wohl wird mit Kaffee und Kuchen gesorgt.*

## Donnerstag, 24.11.2022

09:30-10:30 Uhr	Gymnastik I
10:30-13:00 Uhr	DonnerstagsmalerInnen
11:00-12:30 Uhr	Qigong I
13:00-14:30 Uhr	Qigong II
15:00-16:00 Uhr	Gymnastik II
18:00-20:00 Uhr	Theater

## Freitag, 25.11.2022

10:00-11:30 Uhr Qigong III  
10:30-11:45 Uhr Tanzen wie die Griechen  
12:00-14:00 Uhr Chinesische Massage

15:00-17:00 Uhr



### LAB – Café

*Bei einem Tässchen Kaffee oder Tee sitzen wir gemütlich beisammen und tauschen uns über Gott und die Welt aus.*

### Wandern mit den „Wetterfesten“ – Rauf auf die Platte

Treffpunkt: 13:00 Uhr  
Eingang Nordfriedhof  
Bushaltestelle  
(Endstation Linien 3 und 6)  
Anmeldung über die  
LAB

*Wir treffen uns am Nordfriedhof und laufen ca. 6 km im gemütlichen Marsch auf die Platte.*

*Am Ende besteht die Möglichkeit einer gemeinsamen Einkehr, um die Batterien wieder aufzufüllen.*

*Herzliche Wandergrüße*

*Roswitha Nauheimer & Miriam König*



## Montag, 28.11.2022

- |                 |                            |
|-----------------|----------------------------|
| 10:30-13:00 Uhr | MontagsmalerInnen          |
| 12:30-13:30 Uhr | Kraft- und Balancetraining |
| 15:00-16:45 Uhr | Singkreis                  |



## Dienstag, 29.11.2022

- |                 |  |
|-----------------|--|
| 10:30-11:30 Uhr | Gedächtnis- und Konzentrationsübungen I  |
| 12:00-13:00 Uhr | Gedächtnis- und Konzentrationsübungen II |
| 12:00-14:00 Uhr | Handy-Kurs                               |

14:00-15:00 Uhr Seidenmalkurs

*Material wird  
gestellt: Seidentuch,  
spezielle Farben,  
Pinsel, Unterlage.  
Materialkosten:  
18€/Person*

*Wir lassen die Farben tanzen. Sie müssen  
nicht malen können, denn die Farben  
verlaufen wie von Zauberhand gelenkt auf  
kostbarer Seide. Es entsteht ein Muster, dass  
es nur einmal gibt. Lassen Sie mit viel Spaß  
Ihrer Kreativität freien Lauf und gestalten Ihr  
eigenes Seidentuch. Falls es Ihnen möglich  
ist, bringen Sie bitte einen Föhn mit.*



## Mittwoch, 30.11.2022

14:00-16:00 Uhr

Wie schaffe ich es gesund und glücklich  
100 Jahre alt zu werden?

*Warum werden manche Menschen gesund  
und glücklich 100 Jahre alt, während  
andere schon mit 50 Jahren verschiedene  
Krankheiten haben?*



*Nan Matthias-Wang hat hierzu  
Ernährungsmediziner, Glücksforscher und  
andere Personen interviewt. In einem  
spannenden und interessanten Vortrag  
stellt sie uns ihre Ergebnisse vor.*

---

Außerdem in der LAB zu sehen:

Fotoausstellung „Wiesbaden einst und heute“ von Ingrid Baumeister,  
Fotografien von Bernhard Hannappel sowie viele verschiedene Bilder  
unserer beiden Malgruppen.

### Kursleitungen und Gebühren

<b>Kurse</b>	<b>Leitung</b>	<b>Gebühr/ Monat <sup>1</sup></b>
Malkurse	Gudo Knabjohann	25 €
Kraft- und Balancetraining	Anita Kunze	10 €
Singkreis	Katrin Engel	10 €
Französisch	Anne-Sophie Corneau	15 €
Englisch für Fortgeschr.	Dallman Ross	15 €
Englische Konversation	Dallman Ross	15 €
Gedächtnis- & Konzentrationsü.	Ute Krey	10 €
Musik und Klang	Astrid Grünling	10 €
Kreativ-Werkstatt	Gabriele Koschoreck & Ingrid Baumeister	derzeit keine
Gymnastik	Karin Kockisch & Erika Lange	10 €
Theater	Kornelia Pielmeier	20 €
Qigong	Monika Daiber-Emisch	20 €
Chinesische Massage	Nan Matthias-Wang	20 €
Handy-Kurs	Stefan Bieber & Linh Pham	20 €
Literaturkreis	Sonja Hollenbach  Gerlinde Neumann- Massing	keine, um eine Spende wird gebeten

**Angebote in Kooperation mit dem Netzwerk 55plus Wiesbaden –**

**Anmeldung bitte direkt über die jeweilige Kursleitung - es fallen keine Kursgebühren an**

Tanzen wie die Griechen	Marie-Luise Spitzley	Derzeit keine freien Plätze
Herbstmix	Undine Lahaye	Mail: u.lahaye@t-online.de Tel.: 0611/ 442694
Jazz – Café	Peter Kahlenberg	Mail: peka-wi@t-online.de Tel.: 0611/ 710 799 25
Seidenmalkurs	Antje Jung	Anmeldung über die LAB

**Kooperation mit dem Freiwilligenzentrum Wiesbaden**

Ja zum Nein – selbstbewusst entscheiden	Angelika Wust	Mail: info@angelikawust.de Tel.: 0611/ 1840300
Gute Kommunikation mit pflegebedürft. Menschen mit Demenz		

**LAB – Leben aktiv bereichern**

Lebensabendbewegung – Landesverband Hessen e.V.

Karlstraße 27

65185 Wiesbaden

Telefon: 0611/ 300497

Mail: info@lab-wiesbaden.de

www.lab-wiesbaden.de

**Bankverbindung:**

Nassauische Sparkasse

IBAN: DE 55 5105 0015 0100 0549 73

BIC: NASSDE55XXX

<sup>1</sup> Nicht-Mitglieder zahlen pro Angebot/ Kurs 5 € mehr im Monat

Wiesbaden, 20.10.2022

Liebe Mitglieder, liebe BesucherInnen der LAB,

in den vergangenen Monaten hat der Vorstand einige notwendigen Änderungen, die teils durch geänderte Gesetze und Verordnungen erforderlich wurden, vorgenommen.

Auch haben wir die **bargeldlose Zahlung**, der Beiträge und Kursgebühren eingeführt. Diese Maßnahme war erforderlich, da unser Büro nicht immer besetzt ist, die Zahlungen besser überprüft werden können und um den Bargeldbestand zu minimieren.

Vielen Dank Ihnen allen, dass Sie Verständnis für diese Maßnahme hatten.

Nun möchten wir Ihnen noch einmal den Ablauf zur Entrichtung der Beiträge und Kursgebühren darstellen, da immer wieder Fragen auftreten.

- Sie können den Mitgliedsbeitrag und die Kursgebühren **monatlich, vierteljährlich, halbjährlich oder jährlich** überweisen.
- Der **Mitgliedsbeitrag** beträgt **5€/Monat** und ist für **12 Monate/Jahr** (insgesamt 60€) zu entrichten.  
Bitte nennen Sie im **Verwendungszweck** das Stichwort „Mitgliedsbeitrag“ und den Zeitraum, für welchen Sie überweisen.
- Die **Kursgebühren** sind für **11 Monate/Jahr** zu entrichten, da der Ferienmonat ausgenommen ist. Die Höhe der Kursgebühren finden Sie im monatlichen Kursprogramm und auf unserer Homepage. Sollten Kurse durch Krankheit oder Urlaub der Kursleiter/innen ausfallen, sind wir bemüht Ersatztermine zu finden. Wenn ein Kurs länger als einen Monat ausfällt, erheben wir keine Kursgebühr, bzw. bereits gezahlte Kursgebühren schreiben wir Ihrem Konto gut. Im Dezember schließt die LAB grundsätzlich eine Woche vor Weihnachten, wir behalten uns aber vor, für diesen Monat die volle Kursgebühr zu erheben.  
Bitte nennen Sie im **Verwendungszweck** immer den Namen des Kurses und den Zeitraum, für welchen Sie überweisen.

- Sofern es sich bei einer Überweisung um eine **Spende** handelt, bitten wir Sie auch dies im Verwendungszweck anzugeben.

Wenn Sie Fragen haben, sprechen Sie uns gerne an.  
Vielen Dank für Ihre Mitarbeit.

Roswitha Nauheimer & Miriam König  
Kassenwartin Leitung

---

### **LAB – Leben aktiv bereichern**

Lebensabendbewegung – Landesverband Hessen e.V.

Karlstraße 27

65185 Wiesbaden

Telefon: 0611/ 300497

Mail: [info@lab-wiesbaden.de](mailto:info@lab-wiesbaden.de)

[www.lab-wiesbaden.de](http://www.lab-wiesbaden.de)

#### **Bankverbindung:**

Nassauische Sparkasse

IBAN: DE 55 5105 0015 0100 0549 73

BIC: NASSDE55XXX

## Der Kurs ist eine Veranstaltung des Forum Demenz Wiesbaden:

Das Forum Demenz Wiesbaden ist ein Zusammenschluss Wiesbadener Institutionen der Altenarbeit und des Gesundheitswesens mit Angeboten für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen. Das Ziel besteht darin, die Lebensbedingungen der Erkrankten und der sie Pflegenden zu verbessern, sowie die Begleitumstände der Erkrankung erträglicher zu machen.



[www.forum-demenz-wiesbaden.de](http://www.forum-demenz-wiesbaden.de)

### Anmeldung für den Kurs:

Angelika Wust

E-Mail: [info@angelikawust.de](mailto:info@angelikawust.de)

### In Kooperation mit



## Gute Kommunikation mit pflegebedürftigen Menschen mit Demenz: So kann es gelingen!



Seminar für  
pflegende Angehörige

2. November 2022



Amt für Soziale Arbeit

[www.wiesbaden.de](http://www.wiesbaden.de)

### Impressum:

Herausgeber: Amt für Soziale Arbeit · Forum Demenz Wiesbaden,  
Konradinallee 11, 65189 Wiesbaden

Redaktion: Forum Demenz Wiesbaden

Gestaltung: Wiesbaden Congress & Marketing GmbH

Foto: Alex v. Schilling

Druck: Druck-Center der Landeshauptstadt Wiesbaden

Auflage: 200, Stand: September 2022

Wie kann ein respektvoller und wertschätzender Umgang mit Menschen mit Demenz und mit mir selbst gelingen? In diesem Seminar geht es darum, die Achtsamkeit und Sensibilität für die Bedürfnisse von Menschen mit Demenz weiter zu entwickeln und dabei sich selbst als Angehörige/r im Blick zu behalten.

Die kognitiven Einschränkungen erschweren zwar einen kommunikativen Austausch, stehen aber einer Verständigung mit dem Partner oder der Partnerin nicht grundsätzlich im Wege. Für die Pflegenden kommt es vielmehr darauf an, sich entsprechend darauf einzustellen. Gerade bei Personen mit Demenz können wir überwiegend Zugänge auf der emotionalen Ebene finden. Welche Methoden und Vorgehensweisen geeignet sind und wie pflegende Angehörige bewusst in die Begegnung mit dem pflegebedürftigen Menschen gehen können, sind Themen dieser Fortbildung. Die Gesprächsführung in herausfordernden Situationen und Alltagsschwierigkeiten (z.B. Ablehnung von Handlungen, Wutausbrüche, usw.) werden weitere Themen sein.

### **Ziele:**

Die Betreuungs- und Pflegesituation zu verbessern und das Handlungsrepertoire für Pflegende zu erweitern

### **Die Zielgruppe:**

Pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz

### **Inhalte:**

1. Einführung in das Krankheitsbild Demenz
2. Auswirkungen auf den Betreuungsalltag
3. Gesprächsführung
4. Umgang mit herausfordernden Verhaltensweisen
5. Eigene Bedürfnisse und Grenzen ernst nehmen
6. Bearbeitung von Beispielen aus der Praxis

### **Termin:**

Mittwoch, 2. November 2022

09:30 - 16:30 Uhr

### **Kursleitung**

Angelika Wust

(Coach (FH), Dipl. Sozialpädagogin, Gesundheits- und Krankenpflegerin)

### **Veranstaltungsort:**

LAB – Gemeinschaft Wiesbaden

Karlstraße 27 · 65185 Wiesbaden

(Buslinie 1, Haltestelle Schiersteiner Straße)

### **Das Kursangebot ist kostenlos.**