

LAB – Leben aktiv bereichern

Lebensabendbewegung – Landesverband Hessen e.V.



Programm

März 2023

LAB Wiesbaden – Lebensabendbewegung LV Hessen e.V.

Karlstraße 27, 65185 Wiesbaden

Telefon: 0611/ 300497

E-Mail: info@lab-wiesbaden.de

Liebe Mitglieder, liebe Besucherinnen und Besucher der LAB,

*seit Ende Januar läuft unsere **Mitglieder- und Kursteilnehmer-Befragung** im vollen Gang. Bitte nehmen Sie alle teil, je mehr Rückmeldungen und Anregungen wir bekommen, desto besser! Sie können den Fragebogen entweder bei uns vor Ort händisch ausfüllen und anonym im Feedback-Briefkasten im Flur einwerfen oder online über den Link teilnehmen:*

<https://www.surveio.com/survey/d/T9N1O9F7U2R9X9J0S>

*Ab März möchten wir gerne wieder den **Besuchsdienst** starten. **Wer möchte Besucher*in werden?** Wir suchen ehrenamtliche Helfer*innen, die bereit sind LAB-Mitglieder zu besuchen und/oder telefonisch zu betreuen. Hier ist zukünftig auch eine Kooperation mit dem Hospizverein Auxilium Wiesbaden geplant. Am Mittwoch, 29.03., um 14 Uhr, wird hierzu ein Infotreffen stattfinden.*

*Gerne möchten wir in der LAB wieder einen **Spiele-Nachmittag** anbieten. Bitte melden Sie sich gerne bei mir, wenn Sie Interesse haben, diesen als Kursleitung zu übernehmen oder daran teilzunehmen. Den genauen Tag, die Uhrzeit und die Dauer können wir dann gerne gemeinsam gestalten.*

*Seit kurzem wurden **personalisierte E-Mail-Adressen** eingerichtet, die Sie bei Bedarf gerne nutzen können:*

Birgitt Stolte: birgit@lab-wiesbaden.de (Achtung: nur ein „t“)

Anita Kunze: anita@lab-wiesbaden.de

Stefan Bieber: stefan@lab-wiesbaden.de

Roswitha Nauheimer: roswitha@lab-wiesbaden.de

Miriam König: miriam@lab-wiesbaden.de

Allgemeine Anfragen, Kursanmeldungen usw. richten Sie bitte weiterhin an die Mailadresse info@lab-wiesbaden.de, da diese von Vorstand und Leitung bearbeitet werden und hierdurch eine schnelle Antwort gesichert wird.

*Wir möchten Sie heute bitten, den Mitgliedsbeitrag und die Kursgebühren in Zukunft nur noch für das jeweils **laufende Kalenderjahr** zu überweisen. Wenn Sie Fragen haben, sprechen Sie mich hierzu gerne an.*

Ich freue mich, Sie in der LAB zu begrüßen!

Ihre Miriam König

Donnerstag, 02.03.2023

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

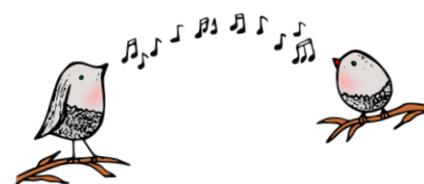


Freitag, 03.03.2023

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

Montag, 06.03.2023

| | |
|-----------------|-------------------------------|
| 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, 07.03.2023

| | |
|-----------------|---------------------------------------|
| 10:00-11:30 Uhr | Yoga auf dem Stuhl |
| 10:30-11:30 Uhr | Gedächtnis- und Konzentrationsübungen |
| 12:00-13:00 Uhr | Gedächtnis- und Konzentrationsübungen |
| 12:00-14:00 Uhr | Smartphone-Sprechstunde |
| 14:30-16:30 Uhr | Literaturkreis |



Mittwoch, 08.03.2023

09:30-17:30 Uhr

Erste-Hilfe-Kurs



Es gibt noch freie Plätze. Bitte melden Sie sich bei mir telefonisch an, wenn Sie Interesse haben teilzunehmen.

kostenfrei für Mitglieder

Donnerstag, 09.03.2023

09:30-10:30 Uhr

Gymnastik

10:30-13:00 Uhr

DonnerstagsmalerInnen

11:00-12:30 Uhr

Qigong

13:00-14:30 Uhr

Qigong

15:00-16:00 Uhr

Gymnastik

18:00-20:00 Uhr

Theater

Freitag, 10.03.2023

10:00-11:30 Uhr

Qigong

10:30-11:45 Uhr

Tanzen wie die Griechen

12:00-14:00 Uhr

Chinesische Massage



Montag, 13.03.2023

10:30-13:00 Uhr

MontagsmalerInnen

12:30-13:30 Uhr

Kraft- und Balancetraining

15:00-16:45 Uhr

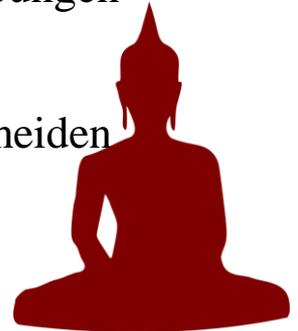
Singkreis

14:00-16:00 Uhr

Herbstmix

Dienstag, 14.03.2023

| | |
|-----------------|--|
| 10:00-11:30 Uhr | Yoga auf dem Stuhl |
| 10:30-11:30 Uhr | Gedächtnis- und Konzentrationsübungen |
| 12:00-13:00 Uhr | Gedächtnis- und Konzentrationsübungen |
| 12:00-14:00 Uhr | Smartphone-Sprechstunde |
| 15:00-17:00 Uhr | Ja zum Nein! Selbstbewusst entscheiden |



Mittwoch, 15.03.2023

10:00 - 11:30 Uhr

NETZWERK
55PLUS WIESBADEN e.V.

Netzwerk-Infokaffee

Das Netzwerk 55plus informiert über seine Aktivitäten.

12:00 – 13:30 Uhr

*Kursleitung: Bernd Geide -
Polizeipräsidium Westhessen
– in Kooperation mit LAB
Wiesbaden*

**Vortrag: Wie schütze ich mich vor Betrügern? –
Polizeiliche Prävention im häuslichen Bereich**

Schockanrufe, falsche Polizeibeamte, Enkeltrick und vieles mehr... Die Fantasie der Betrüger kennt keine Grenzen: An der Haustür, am Telefon oder im Internet lassen sie sich immer wieder neue Tricks einfallen, um an Geld und Wertgegenstände älterer Menschen zu gelangen.

*Der polizeilich ausgebildete Sicherheitsberater für Senioren*innen, Kriminalbeamter a. D. Bernd Geide, beschreibt aktuelle Arbeitsweisen von Betrügern und gibt Tipps zum richtigen Verhalten. Praktische Beispiele und aktuelles Informationsmaterial der Polizei runden das Programm zum Schutz vor Betrügern ab.*

Donnerstag, 16.03.2023

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



Freitag, 17.03.2023

10:00-11:30 Uhr

Qigong

12:00-14:00 Uhr

Chinesische Massage

Montag, 20.03.2023

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, 21.03.2023

10:00-11:30 Uhr

Yoga auf dem Stuhl

10:30-11:30 Uhr

Gedächtnis- und Konzentrationsübungen

12:00-13:00 Uhr

Gedächtnis- und Konzentrationsübungen

11:00-13:00 Uhr

Smartphone-Sprechstunde – fällt aus

14:30-16:30 Uhr

Literaturkreis

Mittwoch, 22.03.2023

10:30-12:00 Uhr

Straftaten zum Nachteil älterer Mitbürger

*In Zusammenarbeit mit dem
Weissen Ring Wiesbaden*

*Herr Rudolf-Lothar Glas ist Leiter des Weissen Ring
Wiesbaden – ein gemeinnütziger Verein zur
Unterstützung von Kriminalitätsoffern und zur
Verhütung von Straftaten.*



*An diesem Vormittag stellt er uns die verschiedenen
Unterstützungsmöglichkeiten des Vereins vor und
berichtet uns was man tun kann, wenn man selbst oder
eine Person aus dem Bekanntenkreis zum
Kriminalitätsoffer wurde. Außerdem gibt er hilfreiche
Tipps, wie man sich vor Straftaten schützen kann.*

Donnerstag, 23.03.2023

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

Freitag, 24.03.2023

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



Samstag, 25.03.2023

| | |
|-----------------|-----------------------------|
| 15:00-17:00 Uhr | Spiel, Spaß und Haarschnitt |
|-----------------|-----------------------------|

In Zusammenarbeit mit Ateneo Latino e.V.

Maria Fausta Echun Bibang Osa

*Wir laden Sie zum kostenlosen Haarschnitt ein.
Während der Wartezeit wird gemeinsam gespielt und
geplaudert.*

Montag, 27.03.2023

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



Dienstag, 28.03.2023

| | |
|-----------------|---------------------------------------|
| 10:00-11:30 Uhr | Yoga auf dem Stuhl |
| 10:30-11:30 Uhr | Gedächtnis- und Konzentrationsübungen |
| 12:00-13:00 Uhr | Gedächtnis- und Konzentrationsübungen |
| 12:00-14:00 Uhr | Smartphone-Sprechstunde |
| 14:30-16:30 Uhr | Jazz-Café |

Mittwoch, 29.03.2023

14:00-16:00 Uhr

Info-Treffen Besuchsdienst

*Ab März möchten wir gerne wieder den **Besuchsdienst** starten. **Wer möchte Besucher*in werden?** Wir suchen ehrenamtliche Helfer*innen, die bereit sind LAB-Mitglieder zu besuchen und/oder telefonisch zu betreuen. Hier ist zukünftig auch eine Kooperation mit dem Hospizverein Auxilium Wiesbaden geplant.*

Donnerstag, 30.03.2023

09:30-10:30 Uhr

Gymnastik

10:30-13:00 Uhr

DonnerstagsmalerInnen

11:00-12:30 Uhr

Qigong

13:00-14:30 Uhr

Qigong

15:00-16:00 Uhr

Gymnastik

18:00-20:00 Uhr

Theater



Freitag, 31.03.2023

10:00-11:30 Uhr

Qigong

12:00-14:00 Uhr

Chinesische Massage

15:00-17:30 Uhr

Entlastungsseminar für Angehörige und Betreuer von Menschen mit Demenz – Die andere verwirrte Welt verstehen (Teil I)

Anmeldung:

info@angelikawust.de;
0611/ 1840300

Veranstalterin: Angelika Wust
in Kooperation mit der LAB &
Forum Demenz Wiesbaden



Forum
Demenz
Wiesbaden

Samstag, 01.04.2023

09:30-16:00 Uhr

Entlastungsseminar für Angehörige und Betreuer von Menschen mit Demenz – Die andere verwirrte Welt verstehen (Teil II)

Kursbeschreibungen

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

Bewegung & Gesundheit

Chinesische Massage

Kursleitung: Nan Matthias-Wang | Kursgebühr: 20,00€ Mitglieder, 25,00€ Nicht-Mitglieder
Die traditionelle chinesische Massage ist eine Massageform, die körperliche Beschwerden in den Bereichen Nacken, Rücken und Gelenke lindert, Erkältungssymptome abschwächt und das Immunsystem anregt.

Gedächtnis- und Konzentrationsübungen

Kursleitung: Ute Krey | Kursgebühr: 10,00€ Mitglieder, 15,00€ Nicht-Mitglieder
In diesem Kurs werden die „grauen Zellen“ durch verschiedene Übungen auf spielerische Weise in Schwung gebracht.

Gymnastik

Kursleitung: Karin Kockisch & Erika Lange | Kursgebühr: 10,00€ Mitglieder, 15,00€ Nicht-Mitglieder

Im Kurs werden Übungen durchgeführt, die die Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer erhalten und verbessern sollen. Die meisten Übungen werden im Sitzen ausgeführt, deshalb können auch Personen mit Bewegungseinschränkung teilnehmen.

Kraft- und Balancetraining

Kursleitung: Monika Richter | Kursgebühr: 10,00€ Mitglieder, 15,00€ Nicht-Mitglieder
Ziel dieses Kurses ist die Vermeidung von Stürzen. Durch gezielte Übungen werden der Gleichgewichtssinn trainiert und die Muskelkraft gestärkt.

Qigong „Acht Brokate“

Kursleitung: Monika Daiber-Emisch | Kursgebühr: 20,00€ Mitglieder, 25,00€ Nicht-Mitglieder

Zu den ältesten Qigongformen Chinas gehören die „**Acht Brokate**“. Diese Übungsfolge besteht aus acht Einzelübungen, die ihre eigene spezielle Wirkung haben. Zusammen bilden sie ein vollständiges System, das Gesundheit und Harmonie zwischen Geist und Körper fördert. Eine gleichmäßige Atmung wird angeregt. Sehnen und Bänder werden beweglicher. Der Körper wird insgesamt gestärkt. Die „**Acht Brokate**“ werden im **Sitzen** unterrichtet. Der Kurs ist daher besonders geeignet für alle, die unter Bewegungseinschränkungen leiden oder Probleme mit langem Gehen oder Stehen haben.

Yoga auf dem Stuhl – Neu ab 07.02.2022

Kursleitung: Jutta Wolff | Kursgebühr: 20,00€ Mitglieder, 25,00€ Nicht-Mitglieder
Yoga auf den Stuhl jagt nicht der ewigen Jugend hinterher, sondern bietet Werkzeuge, um aus überlebten Konzepten des „schneller, höher weiter“ heraus zu wachsen. Es hilft uns dabei, den Alterungsprozess nicht als Verlust wahrzunehmen, sondern die reiferen Jahre wirklich als Reifung - als Krönung des Lebens - zu erleben.
Bitte bequeme Kleidung und Schuhe tragen und bestenfalls ab 2 Stunden vorher nichts oder nur noch leichte Kost essen. Matten und Decken sind vorhanden.

Neue Medien & Digitalisierung

Smartphone-Sprechstunde

Kursleitungen: Linh Pham, Miriam König | Kursgebühr: keine, um eine Spende wird gebeten

In diesem Kurs bekommen Sie Starthilfe für Ihr neues Smartphone oder Ihnen wird geholfen, wenn Sie Probleme mit Ihrem Handy haben.

Sprachen

Young @ Heart - Englisch für Fortgeschrittene

Kursleitung: Dallman Ross | Kursgebühr: 15,00€ Mitglieder, 20,00€ Nicht-Mitglieder
Come and combine the useful with the pleasant! Wir frischen in froher, jung gebliebener Runde Ihr Englisch wieder auf, indem wir Texte lesen, Grammatik wiederholen und den verloren geglaubten Wortschatz aktivieren.

English Conversation

Kursleitung: Dallman Ross | Kursgebühr: 15,00€ Mitglieder, 20,00€ Nicht-Mitglieder
Sie haben schon lange nicht mehr Englisch gesprochen? Dabei sind Ihre Englischkenntnisse gut und die englische Sprache hat Ihnen immer viel Spaß gemacht? In der LAB sprechen wir in einem netten Kreis über this and that.

Französisch

Kursleitung: Anne-Sophie Corneau | Kursgebühr: 15,00€ Mitglieder, 20,00€ Nicht-Mitglieder

In lockerer, gemütlicher Runde können die Französisch-Kenntnisse aufgefrischt werden.

Kunst, Musik & Kultur

Malkurse

Kursleitung: Gudo Knabjohann | Kursgebühr: 25,00€ Mitglieder, 30,00€ Nicht-Mitglieder
In den Malkursen werden die Maltechniken Acrylmalerei und Aquarellmalerei angeboten. Eine individuelle Beratung findet durch den Kursleiter statt.

Singkurs

Kursleitung: Katrin Engel | Kursgebühr: 10,00€ Mitglieder, 15,00€ Nicht-Mitglieder
Das Motto des Singkreises lautet: Zum Singen ist man nie zu alt! Die Freude am Singen wird in angenehmer Atmosphäre gefördert.

Theater

Kursleitung: Kornelia Pielmeier | Kursgebühr: 20,00€ Mitglieder, 25,00€ Nicht-Mitglieder
Spielen Sie mal wieder – machen Sie selbst Theater! Hier können Sie singen, schreiben, spielen, tanzen, jede Menge Dinge tun, die Freude machen und gleichzeitig Ihren Körper und Geist bewegen. Sie werden spielerisch an das »Theatermachen« herangeführt.

Offene Treffs

Herbstmix – Eine Veranstaltung des Netzwerk55plus Wiesbaden e.V.

Kursleitung: Undine Lahaye | Kursgebühr: keine

In lockerer, gemütlicher Runde wird sich ausgetauscht und es werden gemeinsame Aktivitäten und Ausflüge geplant.

NETZWERK
55PLUS WIESBADEN e.V.

Jazz – Café – Eine Veranstaltung des Netzwerk55plus Wiesbaden e.V.

Kursleitung: Peter Kahlenberg | Kursgebühr: keine

Im „Jazz-Café“ werden von einem „ambitionierten Amateur“ an den Nachmittagen jeweils bestimmte Stilrichtungen bzw. besondere Musiker/Innen des Jazz in den Focus gestellt.

Literaturkreis

Kursleitung: Sonja Hollenbach, Gerlinde Neumann-Massing | Kursgebühr: keine

Hier werden zeitgenössische und klassische Literatur, Biographien und Erzählungen vorgestellt.

Tanzen wie die Griechen – Eine Veranstaltung des Netzwerk55plus Wiesbaden e.V.

Kursleitung: Marie-Luise Spitzley | Kursgebühr: keine | momentan keine freien Plätze

Wir tanzen Folkloretänze aus Griechenland und anderen Ländern Osteuropas sowie aus Israel - Tänze im Kreis, Halbkreis oder in Reihen, lebendig bis meditativ. Inspiriert von der typischen Musik dieser Länder erleben wir Freude an der Bewegung im Tanz.

Ankündigungen

Fortbildungsseminar für Ehrenamtliche: Ja zum Nein! Selbstbewusst entscheiden

Kursleitung: Angelika Wust | kostenfrei

Nein zu sagen fällt vielen Menschen außerordentlich schwer. Was macht es so schwierig, im richtigen Augenblick nein zu sagen? Weshalb trauen wir uns nicht, einen für die Situation angemessenen und für uns gesunden Umgang zu pflegen?

Die hilfsbedürftigen Menschen können die Grenzen der ehrenamtlichen Mitarbeiter oft nicht erkennen, da sie mit ihrem eigenen Schicksal beschäftigt sind. Dazu können Verhaltens- und Persönlichkeitsveränderungen durch bestimmte Erkrankungen kommen, die bei den Ehrenamtlichen öfter zusätzlich Unsicherheiten auslösen.

Wie erkenne ich behindernde Verhaltens- und Denkweisen? Wie kann ich klare Entscheidungen treffen und diese vertreten? Wie stehe ich für mich selbst ein und setze mich wertschätzend durch? Wie stärke ich mein Selbstbewusstsein?

Diese und weitere Themen sind Gegenstand dieser Fortbildungsreihe für Ehrenamtliche.

Termine: 14.02.23, 14.03.23, 09.05.23, 06.06.23, 11.07.23, jeweils um 15 Uhr



Workshop: Sicher und stark – Mit Selbstbewusstsein durch den Tag

Kursleitung: Bettina Lukas | kostenfrei

Wer sein Selbstvertrauen und selbstsicheres Auftreten stärkt und klare Grenzen setzt gerät seltener in den Fokus unangenehmer oder gefährlicher Situationen. Hierbei spielt die Intuition, die Körpersprache und das Auftreten eine entscheidende Rolle.

In diesem Workshop üben wir genau das. Wir trainieren die Stimme, sensibilisieren für Gefahrensituationen, üben Befreiungstechniken, stärken die innere Entschlossenheit, uns zu wehren und lernen geeignete Abwehrtechniken für den Notfall.

Termin: Fr. 21.04.2022, 14:00–17:00 Uhr

Veranstalterin: Kommunale Frauenbeauftragte der Stadt Wiesbaden in Kooperation mit LAB

Digi-Mittwoch

Kursleitung: Stefan Bieber & Miriam König | kostenfrei

In dieser Veranstaltungsreihe erhalten Sie wichtige Informationen zum Umgang mit der fortschreitenden Digitalisierung und mit dem Internet. Sofern Sie spezielle Fragen oder weitere Themen haben, können Sie uns diese gerne im Vorhinein mitteilen.

Folgende Themen und Termine (immer von 14:00-16:00 Uhr) sind geplant:

Browsernutzung & Cookies (z.B. Firefox, Microsoft Edge): 19.04.2023,

Apps und wie man sie nutzt (z.B. Google Maps, RMV, Übersetzer usw.): 10.05.2023

Mail-Programme und deren Nutzung (z.B. gmx, web, t-online): 14.06.2023

Online-Banking & -Bezahlung (Bankgeschäfte, Paypal, Klarna usw.): 19.07.2023

Online-Shopping (Amazon, Ebay, Online Shops usw.): 13.09.2023

Unterhaltung im Internet (z.B. Mediathek, Youtube, Podcasts usw.): 18.10.2023

Kommunikation im Internet (z.B. Whats App, Telegram, Twitter): 15.11.2023

Soziale Netzwerke (facebook, Instagram & Co): 13.12.2023

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

Bushaltestelle Adelheidstraße (Linien 3,6,16,22,33,34) oder Bushaltestelle Schiersteiner Straße (Linien 1,5,15)



Bankverbindung:

Nassauische Sparkasse

IBAN: DE 55 5105 0015 0100 0549 73

BIC: NASSDE55XXX