

**LAB – Leben aktiv bereichern**

Lebensabendbewegung – Landesverband Hessen e.V.



# Programm

## September/Oktober 2023

*LAB Wiesbaden – Lebensabendbewegung LV Hessen e.V.*

*Karlstraße 27, 65185 Wiesbaden*

*Telefon: 0611/ 300497*

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

*Liebe Mitglieder, liebe Besucherinnen und Besucher der LAB,*

*ich wünsche Ihnen eine schöne Sommerzeit und hoffe, dass Sie alle zahlreich an unserem Ausflug-Programm im August teilnehmen werden. Bei allen Angeboten gibt es bisher noch freie Plätze.*

*Bestimmt haben Sie schon gehört, dass dem Sozialbereich der Stadt Wiesbaden und damit auch unserer LAB durch die Haushaltskürzungen ungewisse und schwere Zeiten bevorstehen. **Aufgrund dieser Situation, haben wir beschlossen die Jahreshauptversammlung, die eigentlich am 05.07. geplant war, auf einen späteren Zeitpunkt zu verlegen.** Sobald das genaue Datum feststeht, werden Sie eine separate Einladung erhalten.*

*Trotz der schwierigen Zeiten, sind wir natürlich auch weiterhin für Sie da. Auch im September und Oktober haben wir wieder ein buntes Programm für Sie zusammengestellt. Im Oktober wird der Schwerpunkt beim Thema „Künstliche Intelligenz“ liegen. Lassen Sie sich überraschen... Ich wünsche Ihnen viel Freude mit dem neuen Programmheft und freue mich Sie nach der Sommerpause wieder in unseren Räumlichkeiten zu begrüßen.*

*Ihre Miriam König*

### **Ankündigungen**

<i>Mittwoch, 20.09. (ca. 10 – 19 Uhr)</i>	<i>Ausflug zum Kaltwasser-Geysir nach Andernach (zusammen mit dem Nachbarschaftshaus)</i>
<i>Mittwoch, 27.09. (14 – 16 Uhr)</i>	<i>Stadtteilspaziergang – Wir zeigen Ihnen unser Viertel</i>
<i>Mittwoch, 11.10.</i>	<i>Ausflug ins leap-in-time nach Darmstadt</i>
<i>Samstag, 25.11. (14:30 Uhr)</i>	<i>Benefiz-Konzert in der Ringkirche</i>

## **Samstag, 02.09.2023**

### **Gute Kommunikation mit pflegebedürftigen Menschen mit Demenz – so kann es gelingen**

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.

In Kooperation mit dem Forum Demenz Wiesbaden

Zeit: 09:30 – 16:30 Uhr

kostenfrei

Kursleitung und Anmeldung über: Angelika Wust -  
[info@angelikawust.de](mailto:info@angelikawust.de)

### **Montag, 04.09.2023**

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

### **Dienstag, 05.09.2023**

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, 06.09.2023 | 14:00-16:00 Uhr**

*Mitdenken.Mitgestalten.Mitentscheiden.*

*Sie sind herzlich eingeladen, zusammen mit dem Vorstand und mir das Monatsprogramm und die zukünftigen Aktionen und Angebote der LAB kreativ mitzugestalten.*



## **Donnerstag, 07.09.2023**

09:30-10:30 Uhr	Gymnastik
10:30-13:00 Uhr	DonnerstagsmalerInnen
11:00-12:00 Uhr	Qigong
12:30 -13:30 Uhr	Qigong
15:00-16:00 Uhr	Gymnastik
<b>16:00 – 17:00 Uhr</b>	<b>Schnupperstunde: Spanische Konversation</b>
<b>17:15 – 18:15 Uhr</b>	<b>Schnupperstunde: Spanisch für Anfänger</b>
18:00-20:00 Uhr	Theater

## **Freitag, 08.09.2023**

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

## **Montag, 11.09.2023**

10:30-13:00 Uhr	MontagsmalerInnen
12:30-13:30 Uhr	Kraft- und Balancetraining/ Sturzprävention
14:00-16:00 Uhr	Herbstmix
15:00-16:45 Uhr	Singkreis

## Dienstag, 12.09.2023

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



## Mittwoch, 13.09.2023

14:00-16:00 Uhr Digi-Mittwoch



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

## Donnerstag, 14.09.2023

09:30-10:30 Uhr	Gymnastik
10:30-13:00 Uhr	DonnerstagsmalerInnen
11:00-12:00 Uhr	Qigong
12:30-13:30 Uhr	Qigong
15:00-16:00 Uhr	Gymnastik
16:00 – 17:30 Uhr	Spanisch für Anfänger
18:00-20:00 Uhr	Theater



## Freitag, 15.09.2023

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

## Samstag, 16.09.2023

*Auftaktveranstaltung der Akademie für Ältere im  
Friedrich-Naumann-Saal (an der Marktkirche)*

## **Montag, 18.09.2023**

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

## **Dienstag, 19.09.2023**

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
14:30-16:30 Uhr	Literaturkreis



## **Mittwoch, 20.09.2023**

Gemeinsam fahren wir mit dem Bus zum Geysir-Zentrum nach Andernach. Dort angekommen, haben wir zuerst Zeit zum Erkunden von Andernach und/oder für ein gemeinsames Mittagessen. Anschließend informieren wir uns im Geysir-Zentrum über den Geysir und besteigen das Schiff für den Transfer. Im Naturschutzgebiet erleben wir den Geysir-Ausbruch. Zuletzt geht es zurück nach Andernach und gegen 16:45 Uhr nach Wiesbaden.

Treffpunkt: 9:45 Uhr, HBF Wiesbaden, Bussteig 2 oder 10:00 Uhr Bushaltestelle Adolf-Todt-Str. am Nachbarschaftshaus  
Kosten: 30,00 €/ Person

Rückkehr: ca. 18:45 Uhr Bushaltestelle Adolf-Todt-Str. am Nachbarschaftshaus oder 19:00 Uhr HBF Wiesbaden, Bussteig 2  
Nur mit vorheriger Anmeldung über die LAB Wiesbaden

## **Donnerstag, 21.09.2023**

09:30-10:30 Uhr	Gymnastik
10:30-13:00 Uhr	DonnerstagsmalerInnen
11:00-12:00 Uhr	Qigong
12:30-13:30 Uhr	Qigong
15:00-16:00 Uhr	Gymnastik
16:00 – 17:30 Uhr	Spanische Konversation
18:00-20:00 Uhr	Theater



## **Freitag, 22.09.2023**

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

## **Montag, 25.09.2023**

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

## **Dienstag, 26.09.2023**

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, 27.09.2023

### **Stadtteilspaziergang – Wir zeigen Ihnen unser Viertel**

Bei den Spaziergängen durch Wiesbadens südliche Innenstadt machen wir an verschiedenen Stationen Halt, um über besondere Einrichtungen und Projekte in unserem Viertel zu informieren. Auf unserem neuen Rundweg besuchen wir die Hochschule Fresenius, die Galerie Pokusa, den Eine-Welt-Laden und zum Abschluss kehren wir im ahoi-Café ein.

Wann? 14:00 Uhr

Treffpunkt: Hochschule Fresenius  
(Moritzstr. 17a)

Anmeldung: bei der LAB (Telefon  
0611 300497)

Veranstalter: Arbeitskreis  
Altenarbeit südl. Innenstadt



## Donnerstag, 28.09.2023

09:30-10:30 Uhr	Gymnastik
10:30-13:00 Uhr	DonnerstagsmalerInnen
11:00-12:00 Uhr	Qigong
12:30-13:30 Uhr	Qigong
15:00-16:00 Uhr	Gymnastik
16:00 – 17:30 Uhr	Spanisch für Anfänger
18:00-20:00 Uhr	Theater



## Freitag, 29.09.2023

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

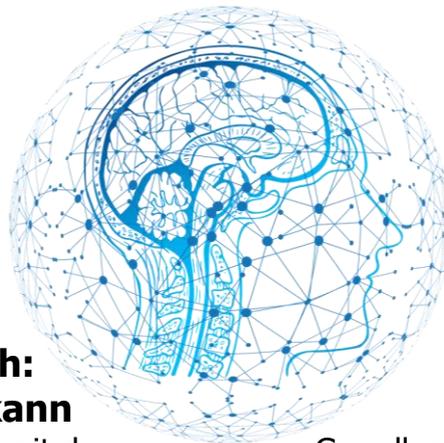


## **Montag, 02.10.2023**

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

## **Am Dienstag, 03.10.2023 – Tag der Deutschen Einheit – ist die LAB geschlossen.**

## **Mittwoch, 04.10.2023**



### **Vortrag und Gespräch: Intelligenz und was kann**

Wir beschäftigen uns mit den Grundlagen der Künstlichen Intelligenz und ihren vielfältigen Anwendungen in der Arbeitswelt und in der Forschung, insbesondere im Bereich der Medizin, u.a. bei der Entwicklung von patientenspezifischen Medikamenten für die Behandlung von Krebserkrankungen. Auch im Alltag eines Krankenhauses wird KI eingesetzt. In unserem sozialen Umfeld fragen wir: Wie können intelligente Maschinen unser Leben erleichtern? Welche Risiken und Ängste sind mit dieser Technik verbunden? Wir werfen einen Blick in die Zukunft.

### **Was ist Künstliche sie?**

**Wann?** 15:00 – 17:00 Uhr - kostenfrei  
**Anmeldung:** LAB, Tel. 0611/300497; [info@lab-wiesbaden.de](mailto:info@lab-wiesbaden.de)  
**Referentin:** Gerlinde Schoer-Petry

## **Donnerstag, 05.10.2023**

09:30-10:30 Uhr	Gymnastik
10:30-13:00 Uhr	DonnerstagsmalerInnen
11:00-12:00 Uhr	Qigong
12:30-13:30 Uhr	Qigong
15:00-16:00 Uhr	Gymnastik
16:00 – 17:30 Uhr	Spanische Konversation
18:00-20:00 Uhr	Theater



## **Freitag, 06.10.2023**

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

## **Montag, 09.10.2023**

10:30-13:00 Uhr	MontagsmalerInnen
12:30-13:30 Uhr	Kraft- und Balancetraining/ Sturzprävention
14:00-16:00 Uhr	Herbstmix
15:00-16:45 Uhr	Singkreis

## **Dienstag, 10.10.2023**

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	Spiele-Nachmittag

## Mittwoch, 11.10.2023

### **Tagesausflug zum Zukunftslabor „Leap in Time Lab“ in Darmstadt**

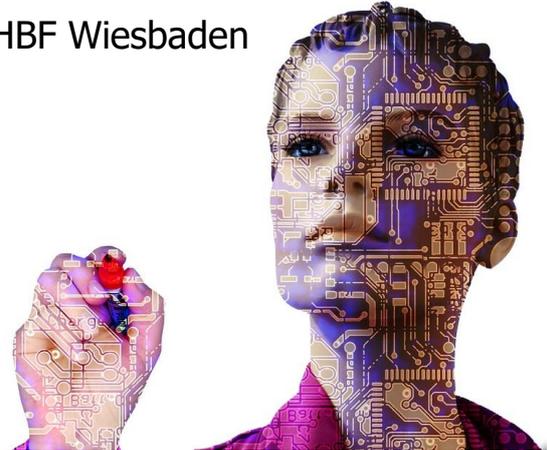
In Kooperation mit der TU Darmstadt erforscht das Institut die Möglichkeiten und Risiken der Anwendung von Künstlicher Intelligenz insbesondere für Unternehmen. Ein Schwerpunkt ist der Einsatz von Robotern. Wir haben Gelegenheit, mit Robotern zu kommunizieren, u.a. mit der Roboterfrau „Lena“, deren Einsatzmöglichkeit als „Kollegin“ im Büro getestet wird.

**Anmeldung:** LAB, Tel. 0611/300497; info@lab-wiesbaden.de

**Gebühr:** bitte erfragen

**Treffpunkt:** ca. 09:15 Uhr am Haupteingang des HBF Wiesbaden

**Veranstalterin:** LAB - Leben aktiv bereichern



## Donnerstag, 12.10.2023

09:30-10:30 Uhr	Gymnastik
10:30-13:00 Uhr	DonnerstagsmalerInnen
11:00-12:00 Uhr	Qigong
12:30-13:30 Uhr	Qigong
15:00-16:00 Uhr	Gymnastik
16:00 – 17:30 Uhr	Spanisch für Anfänger
18:00-20:00 Uhr	Theater

## Freitag, 13.10.2023

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

## **Montag, 16.10.2023**

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



## **Dienstag, 17.10.2023**

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
14:30-16:30 Uhr	Literaturkreis

## **Mittwoch, 18.10.2023**

14:00-16:00 Uhr	Digi-Mittwoch
-----------------	---------------

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



## **Donnerstag, 19.10.2023**

09:30-10:30 Uhr	Gymnastik
10:30-13:00 Uhr	DonnerstagsmalerInnen
11:00-12:00 Uhr	Qigong
12:30-13:30 Uhr	Qigong
15:00-16:00 Uhr	Gymnastik
16:00 – 17:30 Uhr	Spanische Konversation
18:00-20:00 Uhr	Theater

## **Freitag, 20.10.2023**

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

## **Montag, 23.10.2023**

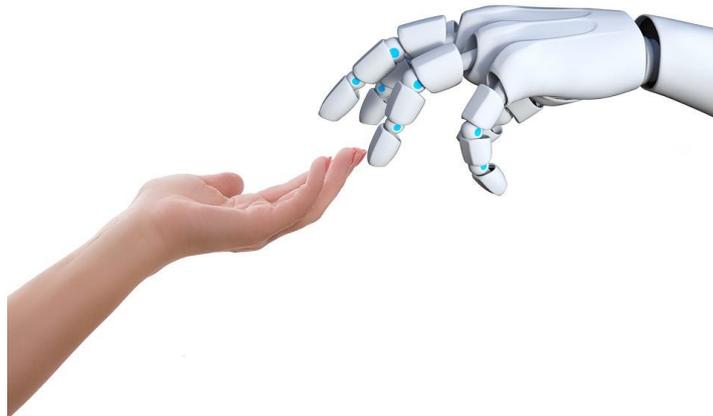
10:30-13:00 Uhr	MontagsmalerInnen
12:30-13:30 Uhr	Kraft- und Balancetraining/ Sturzprävention
15:00-16:45 Uhr	Singkreis

## **Dienstag, 24.10.2023**

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
14:30-16:30 Uhr	Jazz-Café
15:00 – 17:00 Uhr	Spiele-Nachmittag

## Mittwoch, 25.10.2023

### Filmbesprechung „Ich bin dein Mensch“



*„Alma (Maren Eggert) ist Wissenschaftlerin am berühmten Pergamon-Museum in Berlin. Um an Forschungsgelder für ihre Arbeit zu kommen, lässt sie sich zur Teilnahme an einer außergewöhnlichen Studie überreden. Drei Wochen lang soll sie mit einem ganz auf ihren Charakter und ihre Bedürfnisse zugeschnittenen humanoiden Roboter zusammenleben, dessen künstliche Intelligenz darauf angelegt ist, der perfekte Lebenspartner für sie zu sein. Alma trifft auf Tom (Dan Stevens), eine hochentwickelte Maschine in Menschengestalt, einzig dafür geschaffen, sie glücklich zu machen...“*

*(Quelle: [www.deutscherfilmpreis.de](http://www.deutscherfilmpreis.de))*

Mit Anita Kunze

**Wann?** 14:00 – 16:00 Uhr

**Anmeldung:** LAB, Tel. 0611/300497; [info@lab-wiesbaden.de](mailto:info@lab-wiesbaden.de)

## Donnerstag, 26.10.2023

09:30-10:30 Uhr	Gymnastik
10:30-13:00 Uhr	DonnerstagsmalerInnen
11:00-12:00 Uhr	Qigong
12:30 -13:30 Uhr	Qigong
15:00-16:00 Uhr	Gymnastik
16:00 – 17:30 Uhr	Spanisch für Anfänger
18:00-20:00 Uhr	Theater

## **Freitag, 27.10.2023**

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

## **Montag, 30.10.2023**

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

## **Dienstag, 31.10.2023**

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

## 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 | 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/ Sturzprävention

*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

*Kursleitung: Jürgen Matten | Kursgebühr: 20,00€ Mitglieder, 25,00€ Nicht-Mitglieder*

**Qigong** ist ein der ältesten Heilmethoden der chinesischen Medizin und dient der Gesundheitsförderung und Steigerung der Vitalität. Mit der chinesischen Heilgymnastik übt man Koordination, Konzentrationsfähigkeit und Beweglichkeit. Die langsamen und fließenden Bewegungen sind von Menschen jeden Alters leicht erlernbar und führen zur Kräftigung und Entspannung des gesamten Organismus. Damit können nicht nur Verspannungen gelöst werden, auch die inneren Organe, das Herz-Kreislauf-System und der Stoffwechsel werden angeregt und die Gelenke mobilisiert.

#### Yoga auf dem Stuhl

*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 leichte Kost essen. Matten und Decken sind vorhanden.

### Neue Medien & Digitalisierung

#### Smartphone/Digi-Sprechstunde

*Kursleitung: Linh Pham | Kursgebühr: pro Termin 5,00€ Spende*

In der Sprechstunde bekommen Sie Starthilfe für Ihr neues Smartphone oder Ihnen wird geholfen, wenn Sie Probleme mit Ihrem Handy haben. Da die Fragen meistens sehr individuell sind, handelt es sich um 30-minütige Einzeltermine. Sofern Sie Fragen zu Ihrem Tablet oder PC/Laptop haben, können diese ebenfalls geklärt werden.



## 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 frisken in froher Runde Ihr Englisch wieder auf, indem wir Texte lesen 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-S. Corneau | Kursgebühr: 15,00€ Mitglieder, 20,00€ Nicht-Mitglieder*

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

### **Spanisch für Anfänger**

*Kursleitung: I. S. Córdova de Maier | Gebühr: 15,00€ Mitglieder, 20,00€ Nicht-Mitglieder*

In unserem Spanischkurs für Anfänger werden Sie die Vielfalt der spanischsprachigen Welt von Anfang an erleben und durch interessante Texte und Lernaufgaben die spanische Sprache und Kultur entdecken.

Sie werden Spanisch im Kontext lernen. Durch kleine Dialoge und praxisorientierte Wendungen, die sich leicht einprägen lassen, werden Sie lernen, in wichtigen Situationen leicht zu kommunizieren.

### **Spanische Konversation**

*Kursleitung: I. S. Córdova de Maier | Gebühr: 15,00€ Mitglieder, 20,00€ Nicht-Mitglieder*

Verfügen Sie über Spanischkenntnisse und möchten diese auffrischen, um sie nicht zu verlernen? Lieben Sie die spanischsprachige Welt und möchten die Kommunikation üben, um besser in Kontakt zu kommen? Dann kommen Sie zu unserem Konversationskurs!

## 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: Leonard Simanjuntak | 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.

**NETZWERK**  
55PLUS WIESBADEN e.V.

### **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.

### **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.



### **Museumsgruppe**

*Koordination: Birgitt Stolte*

Die LAB-Museumsgruppe trifft sich in unregelmäßigen Abständen und besucht gemeinsam Ausstellungen in und um Wiesbaden. Genauere Infos und die nächsten Termine erfahren Sie von Birgitt Stolte.

### **Spiele-Nachmittag**

*Kursleitung: Iris Wollendorfer | Kursgebühr: keine*

In lockerer und gemütlicher Runde wird zusammen gespielt, geplaudert und gelacht. Mit gebrachte Spiele sind herzlich Willkommen.

### **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.

### **Arbeitsgruppe LAB bewegt sich**

Die Arbeitsgruppe „LAB bewegt sich“ trifft sich einmal im Monat freitags und wird durch einen externen Coach moderiert. Der Schwerpunkt umfasst Themen, die der Weiterentwicklung des Vereins dienen. Wenn Sie gerne ein Teil der Arbeitsgruppe werden möchten, sprechen Sie Miriam König gerne an. Voraussetzung für die Teilnahme sind die Bereitschaft eines intensiven Engagements für die LAB (auch über die einzelnen Treffen der AG hinaus) sowie die Genehmigung der Aufnahme in die AG durch die derzeitigen AG-Mitwirkenden.

### **Sonstiges**

#### **Talente gesucht**

Bei uns wird keine(r) vergessen - Die LAB ist ein Ort, an dem ältere Talente noch einmal eine Bühne bekommen. Ob eine Ausstellung der eigenen Kunstwerke, eine Lesung aus dem eigenen Buch, ein Vortrag oder das Einbringen des eigenen Know-hows – alles ist herzlich willkommen. Sie haben Interesse? Sprechen Sie Miriam König gerne an.

## Ankündigungen

### Traumhaus und Wolkenschloss - ein Märchen-Nachmittag in der LAB

Was wünschen wir uns, was bewegt uns und wo führt unser Weg hin? Diese Frage stellen wir nicht nur heute, sondern sie bewegte die Menschen schon vor vielen hundert Jahren.

Sehr schön wird dies in der literarischen Gattung der Märchen, die seit 2016 zum Weltkulturerbe der UNESCO gehören, erzählt. Bei allen Traumhäusern und Wolkenschlössern von denen in den Märchen berichtet wird, besteht ein geerdeter Bezug zum realen Leben der Menschen, zu ihren Hoffnungen und Wünschen. Sie erzählen von Menschen auf der Suche nach ihrem Traumhaus, dem Wunsch das Wolkenschloss zu finden. Brigitte Köppen, Märchenerzählerin und Mitglied in der Gilde der Europäischen Märchengesellschaft, trägt die Märchen frei vor. Die Zuhörer:in, der Zuhörer, kann so amüsiert und betroffen, schmunzelnd oder traurig Parallelen für sich ziehen und erfahren, dass es wunderbare, geheimnisvolle, überraschende und schöpferische Lösungsmöglichkeiten auf der Suche nach dem Glück gibt.

Termin: Mittwoch, 22.11.2023, 15-17 Uhr

Ort: LAB Wiesbaden, Karlstr. 27, 65185 Wiesbaden

Kostenfrei, um eine Spende wird gebeten

### Benefiz-Konzert in der Ringkirche

Die LAB lädt Sie herzlich zu europäischer und koreanischer Klassik in die Ringkirche ein. Sie dürfen sich wieder auf ein Musikerlebnis der Extraklasse mit unseren koreanischen Freundinnen und Freunden freuen. Auch der Handglockenchor Mistral ist wieder mit dabei.

Termin: Samstag, 25.11.2023, 14:30 Uhr

Leitung: Kyoung Soon Kim

Ort: Ringkirche Wiesbaden (die Kirche wird geheizt), Kaiser-Friedrich-Ring 7

Kostenfrei, um eine Spende für die LAB wird gebeten

### Seminar „Das Geheimnis der klaren Kommunikation“

Erfolgreiche Zusammenarbeit heißt vor allem gelungene Kommunikation. Im Arbeitsalltag ist die Kommunikation so selbstverständlich, dass wir selten darüber nachdenken, auf welche Weise sie geschieht. Unvermittelt kann es zu Konflikten und herausfordernden Situationen kommen, bei denen wir an die eigenen und an die Grenzen des Gegenübers geraten. Wir müssen immer wieder eine gemeinsame Basis finden, um miteinander arbeiten und kommunizieren zu können. Die verschiedenen Erwartungen, Bedürfnisse, Interessen und Ansprüche der einzelnen Personen sind dabei miteinander abzustimmen. Ziel dieses Seminars ist es, die kommunikativen Fähigkeiten zu stärken, die Achtsamkeit für nonverbale und verbale Botschaften zu fördern und die Reflexionsfähigkeit des eigenen Kommunikationsverhaltens weiter zu entwickeln. Dadurch wird es möglich eine gesunde Balance zwischen Nähe und Distanz zu erreichen und wo nötig, klare Grenzen zu setzen. Indem wir uns des eigenen Kommunikationsstils und der Wechselwirkung mit dem Verhalten des Gesprächspartners bewusst werden, können wir Gesprächsverläufe und Arbeitsatmosphäre konstruktiv beeinflussen. Die Teilnehmer:innen lernen, die eigene Position überzeugend darzustellen sowie den Gesprächspartner richtig einzuschätzen, damit ein befriedigendes Ergebnis für beide Seiten erreicht werden kann.

Zeitlicher Rahmen: am 06.12. 10:00-13:00 Uhr + am 13.12. 15:00-18:00 Uhr

Anmeldung: bis spätestens Freitag, 24.11.23 über die LAB

Gebühr: kostenfrei

**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)

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