

LAB – Leben aktiv bereichern

Lebensabendbewegung – Landesverband Hessen e.V.



Programm

Mai/ Juni 2024

LAB Wiesbaden – Lebensabendbewegung LV Hessen e.V.

Karlstraße 27, 65185 Wiesbaden

Telefon: 0611/ 300497

E-Mail: info@lab-wiesbaden.de

Liebe Mitglieder, liebe Freundinnen und Freunde der LAB,

ich hoffe, dass Sie alle schöne Ostern verbracht haben und dass es Ihnen gut geht!

Wie Sie alle wissen, ist Birgitt Stolte – seit 2016 1. Vorsitzende der LAB - leider am 23.02.2024 im Alter von 77 Jahren plötzlich und unerwartet verstorben. Das hat uns alle sehr getroffen. Nun haben wir erfahren, dass Birgitt auf eigenen expliziten Wunsch hin bereits anonym auf dem Wiesbadener Friedhof beigesetzt wurde. Um Abschied zu nehmen, uns gemeinsam an Birgitt zu erinnern und ihr großes Engagement für die LAB anzuerkennen, werden wir noch im April ein Abschieds-Kaffee in den Räumen der LAB veranstalten. Hierzu sind Sie alle herzlich eingeladen. Der Termin wird zeitnah geklärt und Ihnen mitgeteilt.

Im Februar/ März führten wir wieder eine Mitglieder- und Kursteilnehmer-Befragung durch. Die Ergebnisse wurden im letzten Monatstreff vorgestellt. Sie können diese hier nachlesen:

<https://www.lab-wiesbaden.de/wp-content/uploads/2024/04/Ergebnis-der-Mitgliederbefragung-Maerz-2024.pdf>

Der Jahresbericht 2023 ist fertiggestellt. Diesen finden Sie auf unserer Homepage unter folgendem Link: https://www.lab-wiesbaden.de/wp-content/uploads/2024/04/Jahresbericht-2023_online.pdf

Wenn Sie ein gedrucktes Exemplar wünschen, so lassen Sie mich dies gerne wissen.

Neu im Programm haben wir ab April:

- Caligari-Filmgruppe (Kontakt über LAB oder kinozeitwiesbaden@gmx.de)*
- Qigong im Sitzen immer dienstags, 14:00-15:00 Uhr*

Wir freuen uns Ihnen außerdem mitzuteilen, dass die Commerzbank-Stiftung ab April 2024 das Projekt „DigiFit – gemeinsam online“ für die LAB unterstützt. An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön für die großzügige Förderung. Wir informieren Sie in Kürze über die Einzelheiten zum Projekt und freuen uns, wenn Sie ab Juli daran teilnehmen möchten.

Anbei möchte ich Ihnen unsere Highlights in der kommenden Zeit präsentieren und Sie hierzu sehr herzlich einladen:

- *Mittwoch, 10.04., 15:00 Uhr Kaffeenachmittag mit Theatereinlage*
- *Mittwoch, 15.05. + 29.05. Wie sag ich's bloß? – Sicher und selbstbewusst sensible Themen besprechen (mit Angelika Wust)*
- *Mai-Juli: Literacy - Die Kunst des freien Erzählens*
- *Montag, 13.05., 11:00 Uhr: LachYoga- Schnupperstunde*
- *Mittwoch, 22.05., 13:30 Uhr Waldbegang im Taunussteiner Wald*
- *Mittwoch, 05.06., 15:00 Uhr: Vortrag Sorgenfrei leben im Alter*
- *Mittwoch, 19.06.: Freundschaftsausflug mit dem Nachbarschaftshaus nach Zweibrücken in den Rosengarten*

Nähere Informationen zu den Veranstaltungen finden Sie im Programmheft.

*Wie bereits angekündigt, ist die diesjährige **Jahreshauptversammlung** für Mittwoch, 26.06.2024 geplant. An diesem Termin wird auch ein neuer Vorstand gewählt. **Wenn Sie Fragen zur Vorstandsarbeit in der LAB haben und sich eine Mitarbeit im Vorstand vorstellen können, so sprechen Sie mich gerne an!***

Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Studieren des Programms und freue mich Sie bald in der LAB zu begrüßen.

Ihre Miriam König



UNSERE IMPROTHEATER- GRUPPE LÄDT SIE
HERZLICH ZU EINER KLEINEN AUFFÜHRUNG
IN GESELLIGER RUNDE BEI EINER TASSE
KAFFEE/ TEE EIN.



WANN? 10.04.24, UM 15 UHR
(WIR BITTEN UM ANMELDUNG)
WO? LAB (KARLSTRASSE 27)

WIR FREUEN UNS AUF SIE.

Mittwoch, 01.05.2024 - geschlossen

Donnerstag, 02.05.2024

09:30-10:30 Uhr	Gymnastik
10:30-12:30 Uhr	DonnerstagsmalerInnen
11:30-12:30 Uhr	Qigong
13:00-14:00 Uhr	Qigong
15:00-16:00 Uhr	Kraft- und Balancetraining / Sturzprävention

Montag, 06.05.2024

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

Dienstag, 07.05.2024

10:00-11:30 Uhr	Yoga auf dem Stuhl – fällt aus
10:00-13:00 Uhr	Digi-Sprechstunde
10:30-11:30 Uhr	Gedächtnis- und Konzentrationsübungen
12:00-13:00 Uhr	Gedächtnis- und Konzentrationsübungen
12:30-13:30 Uhr	Neue Beweglichkeit d. bewusstes Bewegen
14:00-15:00 Uhr	Qigong
14:30-16:30 Uhr	Literaturkreis



Lachyoga Kennenlernen - Schnupperstunde
Montag 13. Mai, 11 Uhr in der LAB

Einladung an alle, die es einmal probieren und
kennenlernen möchten.

Lachyoga ist ein Komplettsystem für körperliche und
geistige Gesundheit und soziales und spirituelles
Wohlbefinden.



Mittwoch, 08.05.2024 | 14-16 Uhr



Monatstreff:

Mitdenken.Mitgestalten.Mitentscheiden.

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

Donnerstag, 09.05.2024 – Christi Himmelfahrt geschlossen

Freitag, 10.05.2024

10:30-11:45 Uhr Tanzen wie die Griechen

Montag, 13.05.2024

10:30-12:30 Uhr MontagsmalerInnen

11:00-12:00 Uhr LachYoga- Schnupperstunde

Lachyoga - ein Komplettsystem für körperliche und geistige Gesundheit und soziales und spirituelles Wohlbefinden

12:30-13:30 Uhr Kraft- und Balancetraining/ Sturzprävention

14:00-16:00 Uhr Herbstmix

15:00-16:45 Uhr Singkreis

15:30-17:30 Uhr Literacy - Die Kunst des freien Erzählens

Dienstag, 14.05.2024

10:00-11:30 Uhr Yoga auf dem Stuhl

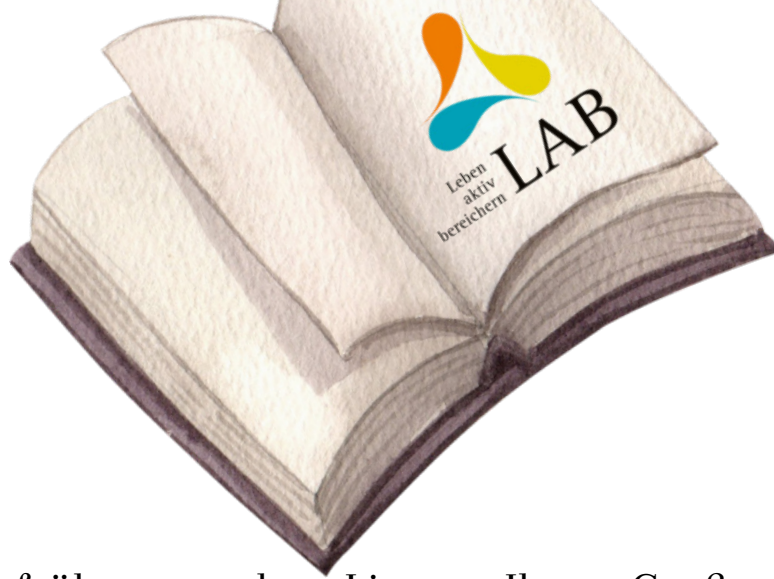
10:00-13:00 Uhr Digi-Sprechstunde

10:30-11:30 Uhr Gedächtnis- und Konzentrationsübungen

12:00-13:00 Uhr Gedächtnis- und Konzentrationsübungen

12:30-13:30 Uhr Neue Beweglichkeit d. bewusstes Bewegen

14:00-15:00 Uhr Qigong



Hingen Sie früher an den Lippen Ihrer Großmutter, Ihres Großvaters, wenn diese Geschichten erzählten? Möchten Sie die Magie des freien Erzählens erlernen, Geschichten und Märchen frei vortragen und Ihre Zuhörenden verzaubern ?

Dann besuchen Sie unsere Kurs:

Literacy - Die Kunst des freien Erzählens erlernen

Der Kurs bietet die Möglichkeit, sich in einer kleinen Gruppe im freien Erzählen und Vorlesen auszuprobieren, Methoden und Techniken kennenzulernen und Sprache gekonnt und spielerisch einzusetzen.

Kursinhalte:

- Methodik – Wie erzähle / lese ich stimmig vor?
- Stimme, Atem und Haltung
- Präsentationsübungen

**Termine: Mai-Juli, jeden 2. und 4. Montag im Monat von
15:30 - 17:30 Uhr in der LAB
Kursleitung: Brigitte Köppen**

Mittwoch, 15.05.2024



Wie sag ich's bloß? – Sicher und selbstbewusst sensible Themen besprechen (Teil I)

Kursleitung: Angelika Wust

Stehen Sie jetzt oder bald vor der Herausforderung mit einem Familienangehörigen oder Bekannten ein „schwieriges“ Gespräch zu führen? Ist es beispielsweise an der Zeit eine Pflegevollmacht für Ihren Vater/ Ihre Mutter

auszufüllen, muss über die Fahrtüchtigkeit gesprochen werden oder klappt das Alleine-leben im Alter doch nicht mehr so gut und es sollte darüber gesprochen werden, Unterstützung zu holen?

Dann ist unser Workshop zum Thema genau das Richtige für Sie!

Es werden praktische Werkzeuge und Techniken vermittelt, um achtsam, sicher und selbstbewusst über „schwierige“ Themen zu sprechen. Indem wir uns des eigenen Kommunikationsstils und der Wechselwirkung mit dem Verhalten des Gesprächspartners bewusst werden, können wir lernen Gesprächsverläufe konstruktiv zu beeinflussen. Darüber hinaus werden wir verschiedene Kommunikationsstrategien und -Techniken erkunden, um Missverständnissen vorzubeugen und eine Klärung herbeizuführen.

Der Workshop richtet sich an alle, die ihre Kommunikationsfähigkeit in Bezug auf sensible oder heikle Themen verbessern möchten, unabhängig von ihrem Hintergrund oder ihrer Erfahrung. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Methode: Input und praktische Übungen

Zeitlicher Rahmen: Mittwoch, 15.05. **UND** Mittwoch, 29.05., jeweils 15-18 Uhr

Anmeldung: bis spätestens Freitag, 03.05.2024 über die LAB, Tel. 0611/300497; info@lab-wiesbaden.de

Donnerstag, 16.05.2024

09:30-10:30 Uhr	Gymnastik
10:30-12:30 Uhr	DonnerstagsmalerInnen
11:30-12:30 Uhr	Qigong
13:00-14:00 Uhr	Qigong
14:00-15:00 Uhr	Außensprechstunde Beratungsstellen
15:00-16:00 Uhr	Kraft- und Balancetraining/ Sturzprävention

Montag, 20.05.2024- Pfingstmontag geschlossen

Dienstag, 21.05.2024

10:00-11:30 Uhr	Yoga auf dem Stuhl
10:00-13:00 Uhr	Digi-Sprechstunde
10:30-11:30 Uhr	Gedächtnis- und Konzentrationsübungen
12:00-13:00 Uhr	Gedächtnis- und Konzentrationsübungen
12:30-13:30 Uhr	Neue Beweglichkeit d. bew. Bewegen
14:00-15:00 Uhr	Qigong
14:30-16:30 Uhr	Literaturkreis

Mittwoch, 22.05.2024

14-16 Uhr

Digi-Mittwoch – Gesundheit im Netz

Waldbegang

Wir laden Sie herzlich zu einer ca. 1,5 stündigen Tour durch den Taunussteiner Wald ein. Revierförster Hartmut Schneider gibt uns einen spannenden Einblick ins Waldleben, beantwortet Fragen und erzählt allerlei Informatives zu aktuellen Themen, wie beispielsweise Schaden im/ am Wald, Wildsituation, Borkenkäfer und vieles mehr.

Wir bitten um vorherige Anmeldung über die LAB.
Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Bustickets sind bitte selbstständig im Vorhinein zu organisieren (bitte informieren Sie uns, falls Sie Hilfe benötigen).

Treffpunkt: 13:25 Uhr am Hauptbahnhof Wiesbaden, Bussteig 3 (gemeinsame Fahrt mit der Linie 275 bis zur Haltestelle Eiserne Hand).

Bitte festes Schuhwerk und dem Wetter entsprechende Kleidung tragen.



Donnerstag, 23.05.2024

09:30-10:30 Uhr	Gymnastik
10:30-12:30 Uhr	DonnerstagsmalerInnen
11:30-12:30 Uhr	Qigong
13:00-14:00 Uhr	Qigong
15:00-16:00 Uhr	Kraft- und Balancetraining/ Sturzprävention
16:00-17:30 Uhr	Spanisch für AnfängerInnen
18:00-20:00 Uhr	ImproTheater

Freitag, 24.05.2024

10:30-11:45 Uhr	Tanzen wie die Griechen
-----------------	-------------------------

Montag, 27.05.2024

10:30-12:30 Uhr	MontagsmalerInnen
12:30-13:30 Uhr	Kraft- und Balancetraining/ Sturzprävention
15:00-16:45 Uhr	Singkreis
15:30-17:30 Uhr	Literacy - Die Kunst des freien Erzählens

Dienstag, 28.05.2024

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
10:00-13:00 Uhr	Digi-Sprechstunde
12:30-13:30 Uhr	Neue Beweglichkeit d. bewusstes Bewegen
14:00-15:00 Uhr	Qigong
14:00-16:00 Uhr	Jazz-Café

Mittwoch, 29.05.2024



Wie sag ich's bloß? – Sicher und selbstbewusst sensible Themen besprechen (Teil II)

Zeitlicher Rahmen: Mittwoch, 15.05. und Mittwoch, 29.05., jeweils 15-18 Uhr

Ort: LAB - Leben aktiv bereichern, Karlstr. 27, 65185 Wiesbaden

Kursleitung: Angelika Wust

Veranstalterin: LAB - Leben aktiv bereichern

Donnerstag, 30.05.2024- Fronleichnam geschlossen

Montag, 03.06.2024

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

Dienstag, 04.06.2024

10:00-13:00 Uhr	Digi-Sprechstunde
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
12:30-13:30 Uhr	Neue Beweglichkeit d. bewusstes Bewegen
14:00–15:00 Uhr	Qigong
14:30-16:30 Uhr	Literaturkreis

Mittwoch, 05.06.2024

Vortrag: Sorgenfrei leben im Alter – Toutouh Immobilien

Referent: Samir Toutouh (Toutouh Immobilien)

Viele ältere Menschen müssen Ihr Eigenheim verlassen, jedoch finden sie keinen Weg dies alles zu organisieren und auch die Angehörigen sind meist überfordert. An diesem Nachmittag informiert Sie Samir Toutouh von Toutouh



Immobilien, wie dieser Weg erleichtert und erfolgreich gemeistert werden kann. Toutouh Immobilien kümmert sich beispielsweise um den Kontakt zum Heim, vermarktet die Immobilie, entrümpelt und/ oder kümmert sich sogar um den kompletten Umzug. Nachdem Vortrag besteht die Möglichkeit Fragen zu stellen und bei einer Tasse Kaffee/Tee ins Gespräch zu kommen.

Anmeldung: bis spätestens 22.05.2024 über LAB, Tel. 0611/300497;
info@lab-wiesbaden.de

Gebühr: kostenfrei

Donnerstag, 06.06.2024

09:30-10:30 Uhr	Gymnastik
10:30-13:00 Uhr	DonnerstagsmalerInnen
11:30-12:30 Uhr	Qigong
13:00-14:00 Uhr	Qigong
14:00-15:00 Uhr	Außensprechstunde Beratungsstellen
15:00-16:00 Uhr	Kraft- und Balancetraining/ Sturzprävention
18:00-20:00 Uhr	ImproTheater

Montag, 10.06.2024

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
15:30-17:30 Uhr	Literacy - Die Kunst des freien Erzählens

Dienstag, 11.06.2024

10:00-13:00 Uhr	Digi-Sprechstunde
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
12:30-13:30 Uhr	Neue Beweglichkeit d. bewusstes Bewegen
14:00-15:00 Uhr	Qigong

Mittwoch, 12.06.2024

Digi-Mittwoch: Digitale Schnitzeljagd durch Wiesbaden

Anmeldung über die LAB.

Donnerstag, 13.06.2024

09:30-10:30 Uhr	Gymnastik
10:30-12:30 Uhr	DonnerstagsmalerInnen
11:30-12:30 Uhr	Qigong
13:00-14:00 Uhr	Qigong
15:00-16:00 Uhr	Kraft- und Balancetraining/ Sturzprävention
16:00-17:30 Uhr	Spanisch für AnfängerInnen
18:00-20:00 Uhr	ImproTheater

Freitag, 14.06.2024

10:30-11:45 Uhr Tanzen wie die Griechen

Montag, 17.06.2024

10:30-12:30 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, 18.06.2024

10:00-13:00 Uhr Digi-Sprechstunde
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
12:30-13:30 Uhr Neue Beweglichkeit d. bewusstes Bewegen
14:00-15:00 Uhr Qigong
14:30-16:30 Uhr Literaturkreis

Mittwoch, 19.06.2024 - 09:00 bis ca. 18:30Uhr

Freundschafts-Ausflug mit dem Nachbarschaftshaus nach Zweibrücken

Auf geht es mit dem Reisebus in den Rosengarten nach Zweibrücken. Dort werden wir eine gemeinsame Führung durch den Rosengarten machen. Im Anschluss ist ein gemeinsames Mittagessen geplant. Danach steht noch Zeit zur freien Verfügung.

Abfahrt: 9 Uhr HBF WI, Bussteig 2 ODER 9:15 Uhr Nachbarschaftshaus

Gebühr: 31,00€

Anmeldung über die LAB oder das Nachbarschaftshaus



Donnerstag, 20.06.2024

09:30-10:30 Uhr	Gymnastik
10:30-12:30 Uhr	DonnerstagsmalerInnen
11:30-12:30 Uhr	Qigong
13:00-14:00 Uhr	Qigong
14:00-15:00 Uhr	Außensprechstunde Beratungsstellen
15:00-16:00 Uhr	Kraft- und Balancetraining/ Sturzprävention
18:00-20:00 Uhr	ImproTheater

Montag, 24.06.2024

10:30-12:30 Uhr	MontagsmalerInnen
12:30-13:30 Uhr	Kraft- und Balancetraining/ Sturzprävention
15:00-16:45 Uhr	Singkreis
15:30-17:30 Uhr	Literacy - Die Kunst des freien Erzählens

Dienstag, 25.06.2024

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
11:00-14:00 Uhr	Smartphone-Sprechstunde
12:30-13:30 Uhr	Neue Beweglichkeit d. bewusstes Bewegen
14:00-15:00 Uhr	Qigong
14:30-16:30 Uhr	Jazz-Café

Mittwoch, 26.06.2024 14-16 Uhr

Jahreshauptversammlung

Donnerstag, 27.06.2024

09:30-10:30 Uhr	Gymnastik
10:30-13:00 Uhr	DonnerstagsmalerInnen
11:30-12:30 Uhr	Qigong
13:00-14:00 Uhr	Qigong
15:00-16:00 Uhr	Kraft- und Balancetraining/ Sturzprävention
16:00-17:30 Uhr	Spanisch für AnfängerInnen
18:00-20:00 Uhr	ImproTheater

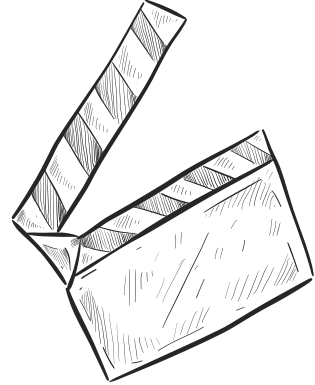
Freitag, 28.06.2024

10:30-11:45 Uhr	Tanzen wie die Griechen
-----------------	-------------------------

CALIGARI- FILMGRUPPE



**RITA WELLBROCK
&
BERNHARD SCHÖN**



**Mit Filmen geht es uns wie mit Büchern:
Wenn wir einen aufregenden, mutigen,
entspannten, informativen, anrührenden,
bildgewaltigen Film gesehen haben, möchten wir
uns gern mit anderen darüber austauschen. Unser
Vorschlag: Wir gehen gemeinsam in die schöne
Caligari-Filmbühne und reden danach im Caligari
oder an einem anderen Ort über den gesehenen
Film.**

**Wer Interesse an Kinotreffs hat kann sich für den
Mail-Verteiler anmelden und erhält dann
frühzeitig unseren aktuellen Filmvorschlag zur
Information. Eine Karte besorgt sich jeder
Teilnehmer/jede Teilnehmerin selbst, Treffpunkt
ist jeweils der Vorraum im Caligari an der Seite
der Bar 20 Minuten vor Filmbeginn.**

**Anmeldung per Mail unter:
kinozeitwiesbaden@gmx.de
oder direkt über die LAB.**



Theatergruppe LAB

Die Theatergruppe der LAB gestaltet und organisiert sich unter der Leitung von Heidi Diemer (Theaterpädagogin) seit Beginn des Jahres neu und sucht weitere Interessentinnen und Interessenten.

Wir beschäftigen uns mit verschiedenen Sparten des Theaters. Zurzeit tauchen wir ein in die Grundlagen des Improtheaters. Ab Sommer werden wir einen Auftritt mit Sketchen vorbereiten, zur Präsentation des Programms der Akademie für Ältere am 14.09. Danach werden wir uns einem weihnachtlichen Stück widmen, das im Dezember an verschiedenen Orten aufgeführt wird.

Wir sind eine sehr gut funktionierende Gruppe, die freundschaftlich miteinander verbunden ist und viel Spaß (der steht an allen Abenden im Vordergrund!) miteinander hat.

Wir würden gerne weitere Mitspielerinnen und Mitspieler in der Gruppe aufnehmen!

Die Theatergruppe trifft sich i.d.R. immer donnerstags, von 18:00-20:00 Uhr in der LAB.

Fragen zur Theatergestaltung beantwortet:

Heidi Diemer 01632021448 oder heidi.diemer@freenet.de

Fragen zur Anmeldung und den Kosten beantwortet:

Miriam König, Tel: 0611/ 300497 und E-Mail: info@lab-wiesbaden.de

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

Gedächtnis- und Konzentrationsübungen

Kursleitung: U. Krey | pro Monat: 16,00€/Mitglieder; 23,50€/Nicht-Mitglieder

In diesem Kurs werden die „grauen Zellen“ durch verschiedene Übungen auf spielerische Weise in Schwung gebracht.

Gymnastik

Kursleitung: K. Kockisch | pro Monat: 16,00€/Mitglieder; 23,50€/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: M. Richter | pro Monat: 16,00€/Mitglieder; 23,50€/Nicht-Mitglieder

Ziel dieses Kurses ist die Vermeidung von Stürzen. Durch gezielte Übungen werden der Gleichgewichtssinn trainiert und die Muskelkraft gestärkt.

Qigong

Kursleitung: J. Matten/ E. Rudel | pro Monat: 16,00€/Mitglieder; 23,50€/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: Katharina Jäschke | pro Monat: 24,00€/Mitglieder; 31,50€/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 Beweglichkeit durch bewusstes Bewegen (Feldenkrais)

Kursleitung: A. Gladis-Schäfer | pro Monat: 16,00€/Mitglieder; 23,50€/Nicht-Mitglieder

In diesem Kurs entdecken sich die TeilnehmerInnen mit Aufmerksamkeit durch sanfte und langsame Bewegungen, um dadurch den Körper nachhaltig von überflüssigen Spannungen zu befreien. Dies führt zu mehr Beweglichkeit. Auf Basis der **Feldenkrais** Methode hinterfragen wir Bewegungs- und Verhaltensgewohnheiten. Die Methode nutzt Bewegung, um Veränderungen im Wahrnehmen, Fühlen und Handeln anzustoßen.

Neue Medien & Digitalisierung

Digi-Sprechstunde

Wir bitten um eine kleine 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.

Termine nur nach vorheriger Anmeldung über die LAB.

Sprachen

Young@Heart - Englisch für Fortgeschrittene

Kursleitung: Dallman Ross | pro Monat: 12,00€/Mitglieder; 19,50€/Nicht-Mitglieder

Come and combine the useful with the pleasant! Wir frischen in froher Runde Ihr Englisch wieder auf, indem wir Texte lesen und den verloren geglaubten Wortschatz aktivieren.

English Conversation

Kursleitung: Dallman Ross | pro Monat: 12,00€/Mitglieder; 19,50€/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 | pro Monat: 12,00€/Mitglieder; 19,50€/Nicht-Mitglieder

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

Spanisch für AnfängerInnen

Kursleitung: I. S. Córdova de Maier | pro Monat: 12,00€/Mitglieder; 19,50€/Nicht-Mitglieder

In unserem Spanischkurs für AnfängerInnen 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.

Kunst, Musik & Kultur

Malkurse

Kursleitung: Gudo Knabjohann | pro Monat: 32,00€/Mitglieder; 39,50€/Nicht-Mitglieder

In den Malkursen werden die Maltechniken Acrylmalerei und Aquarellmalerei angeboten. Eine individuelle Beratung findet durch den Kursleiter statt.

Singkurs

Kursleitung: Leonard Simanjuntak | pro Monat: 24,00€/Mitglieder; 31,50€/Nicht-Mitglieder

Das Motto des Singkreises lautet: Zum Singen ist man nie zu alt! Die Freude am Singen wird in angenehmer Atmosphäre gefördert.

ImproTheater

Kursleitung: Heidi Diemer | pro Monat: 32,00€/Mitglieder; 39,50€/Nicht-Mitglieder

Improtheater ist das Theater des Moments, improvisieren bedeutet, etwas ohne Vorbereitung, aus dem Stegreif zu tun. Und genau das macht es so unterhaltsam: Die SchauspielerInnen kommen auf die Bühne, ohne zu wissen, was sie spielen werden. Erleben Sie sich auf der Bühne, spüren Sie die Aufmerksamkeit des Publikums, holen Sie ungeahnte Talente aus sich heraus.

Offene Treffs

Caligari Filmgruppe

Kursleitung: Rita Wellbrock & Bernhard Schön

Mit Filmen geht es uns wie mit Büchern: Wenn wir einen Film gesehen haben, möchten wir uns gern mit anderen darüber austauschen. Unser Vorschlag: Wir gehen gemeinsam in die schöne Caligari-Filmbühne und reden danach im Caligari oder an einem anderen Ort über den gesehenen Film. Wer Interesse an Kinotreffs hat kann sich für den Mail-Verteiler anmelden und erhält dann frühzeitig unseren aktuellen Filmvorschlag zur Information. Eine Karte besorgt sich jeder Teilnehmer/jede Teilnehmerin selbst, Treffpunkt ist jeweils der Vorraum im Caligari an der Seite der Bar 20 Minuten vor Filmbeginn. Anmeldung per Mail unter: kinozeitwiesbaden@gmx.de oder direkt über die LAB.

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

Die LAB-Museumsgruppe trifft sich in unregelmäßigen Abständen und besucht gemeinsam Ausstellungen in und um Wiesbaden. Genauere Infos und die nächsten Termine erfahren Sie über die LAB (0611/ 300497).

Spiele-Nachmittag

Kursleitung: Iris Wollendorfer | Kursgebühr: keine. Findet von Oktober-April statt

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.

Sonstiges

Außensprechstunde der Beratungsstellen für selbstständiges Leben im Alter

Ansprechpartnerin: Angie Juchnewski (0611/ 312675)

Die Beratungsstellen für selbstständiges Leben im Alter sind ein sozialer Dienst speziell für die Wiesbadener Bürgerinnen und Bürger ab 60 Jahren, die Angehörigen sowie das soziale Umfeld. Das Beratungsangebot umfasst die Information und Hilfestellung zu vielen Fragestellungen rund ums Älterwerden mit dem Ziel individuelle Wege und Möglichkeiten zum Erhalt der Selbständigkeit aufzuzeigen. In der Regel findet jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat eine Außensprechstunde in den Räumen der LAB statt.

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 hinaus) sowie die Genehmigung der Aufnahme durch die derzeitigen AG-Mitwirkenden.

Besuchsdienst

Fühlen Sie sich manchmal einsam und suchen Kontakte? Können Sie aus gesundheitlichen Gründen die LAB nicht mehr aufsuchen? Wünschen Sie sich mehr Teilhabe am Leben? Dann ist unser ehrenamtlicher Besuchsdienst genau richtig für Sie.

Das umfasst unser Besuchsdienst: Gemeinsame Aktivitäten in Kleingruppen (z.B. Kulturveranstaltungen, Cafébesuche); persönlicher Kontakt (z.B. Spaziergänge, Hilfe beim Ausfüllen von Formularen); Telefonkontakt

Wenn Sie an unserem kostenlosen Besuchsdienst teilnehmen möchten oder noch Fragen haben, freuen wir uns über Ihren Anruf unter 0611/ 300497.

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.

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