

# Leben aktiv bereichern

Der Verein LAB ist eine Einrichtung der offenen Altenarbeit in Wiesbaden, der vor mehr als 60 Jahren als Selbsthilfeorganisation für ältere Menschen gegründet wurde.

„Leben aktiv bereichern“ – Das ist unsere Herzensangelegenheit. Hierzu bieten wir regelmäßig stattfindende Kurse und vielfältige offene Angebote an. Damit unterstützen wir Interessierte in ihrem Wunsch, ein aktives und selbstbestimmtes Leben nach der Berufs- und Familientätigkeit zu führen.

In der LAB können Menschen neue Freundschaften schließen, frühere Interessen wieder entdecken, eigene Ideen einbringen sowie geistig und körperlich bis ins hohe Alter aktiv sein.

# Ihr Kontakt zu uns

LAB – Leben aktiv bereichern  
Lebensabendbewegung LV Hessen e.V.  
Karlstraße 27, 65185 Wiesbaden  
Telefon: 0611 300 497  
info@lab-wiesbaden.de  
www.lab-wiesbaden.de



Ansprechpartnerin: Miriam König

## Unterstützung

Das Projekt DigiFit wird ermöglicht durch eine Förderung der:

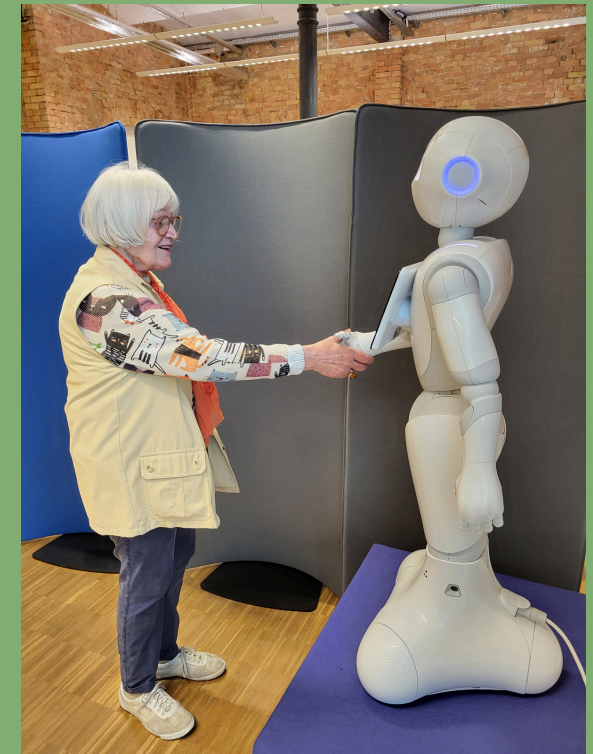
**COMMERZBANK-STIFTUNG**   
Für eine zukunftsfähige Gesellschaft



Die LAB wird gefördert von:  
Landeshauptstadt  
Wiesbaden – Amt für Soziale Arbeit  
und anderen



# DigiFit - gemeinsam online



# DigiFit - Überblick

## Projektlaufzeit

April 2024 - März 2026

## Ablauf

Sie sind eingeladen über einen Zeitraum von jeweils 6 Monaten an regelmäßigen Einzel- und Gruppentreffen teilzunehmen, um gemeinsam die digitale Welt zu erkunden.

Zur Auswahl stehen 3 Teilnahmephasen:

- Juni/ Juli - Dezember 2024
- Januar - Juni 2025 oder
- Juli - Dezember 2025

**Die Teilnahme ist für Sie kostenfrei.**

# DigiFit - Inhalte

## Einzeltreffen

Um Vertrauen aufzubauen, steht Ihnen während Ihrer Teilnahme eine feste Ansprechpartnerin/ ein fester Ansprechpartner mit viel Geduld sowie Rat und Tat zur Seite.

Regelmäßige Einzeltermine werden gemeinsam und flexibel in Ort und Zeit (auf Wunsch bei Ihnen zu Hause) vereinbart. Sie bestimmen die Inhalte und das Lerntempo. Wir arbeiten mit Ihrem bevorzugten/ vertrauten Gerät. Sofern Sie noch nicht über einen Internetanschluss oder die nötige Technik verfügen, leiten wir zu Beginn gemeinsam alles in die Wege.

# DigiFit- Inhalte

## Gruppentreffen

Die Gruppentreffen orientieren sich am Bedarf und den Wünschen der Teilnehmenden und werden zu Beginn gemeinsam abgestimmt.

Sie setzen sich zusammen aus:

- theoretischen Inputs zu verschiedenen Themen (z.B. Online Banking, Sicherheit im Netz)
- vielen praktischen Übungen
- Ausflügen und Erkundungstouren (z.B. Selbstbedienungs-Kassen)
- einer selbstorganisierten Lerngruppe
- einem digitalen Lernbereich mit Lernmaterialien und digitalem Austausch uvm.

Das Projekt „DigiFit – gemeinsam online“ zielt darauf ab, ältere Menschen dabei zu unterstützen, digitale Kompetenzen zu erwerben oder auszubauen und somit aktiv am (digitalen) Leben teilnehmen zu können.

