

Monatsprogramm Oktober - Dezember 2024

## **LAB – Leben aktiv bereichern**

Lebensabendbewegung – Landesverband Hessen e.V.



# **Programm**

## **Oktober - Dezember 2024**

*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)*

LAB – Wiesbaden | Leben aktiv bereichern

*Liebe Mitglieder, liebe Freundinnen und Freunde der LAB,*

*schon sind wir wieder im Herbst angekommen und bewegen uns mit großen Schritten dem Jahresende entgegen. Auch in diesem Jahr hatten wir wieder viele tolle Veranstaltungen und ich möchte mich sehr herzlich bei allen für die Unterstützung der LAB bedanken!*

*Im Juni fand unsere Jahreshauptversammlung statt. Das Protokoll ist fertiggestellt und kann gerne auf Nachfrage im Büro eingesehen bzw. ausgehändigt werden. Es wurde außerdem ein neuer Vorstand gewählt:*

- *1. Vorsitzende: Rosemarie Frühwacht*
- *2. Vorsitzende: Anita Kunze*
- *Beisitzerin: Gabriele Koschoreck*
- *Beisitzerin: Sabine Neumann*

*Auch hat die LAB seit Juli mit Frau Brigitte Diehl eine neue Buchhalterin und Kassenwartin.*

***Ich bedanke mich an dieser Stelle sehr herzlich bei den ausgeschiedenen und neuen Vorstandsmitgliedern und auch Buchhalterinnen für ihre tatkräftige Unterstützung unseres Vereins!***

*Eine weitere Neuigkeit, die auf der Jahreshauptversammlung verkündet wurde, betrifft mich selbst: Da ich schwanger bin, verabschiede ich mich zum 8. November in den Mutterschutz mit anschließender einjähriger Elternzeit. Anfang 2026 möchte ich dann gerne wieder zur LAB zurückkommen. Gerne möchte ich mich am Mittwoch, 6. November bei unserem Monatstreff mit Kaffee und Kuchen von Ihnen verabschieden und lade Sie herzlich hierzu ein.*

*Für die Elternzeit haben wir in den letzten Monaten aktiv nach einer Vertretung gesucht: mit großem Erfolg! Wir freuen uns Ihnen mitzuteilen, dass Herr Lukas Slodczyk ab 16. Oktober die Leitung der LAB übernehmen wird. Somit ist bis November eine intensive Einarbeitung sichergestellt. Auch er wird bei der Monatsbesprechung am 6. November anwesend sein, um Sie kennenzulernen.*

*Um den Verwaltungsaufwand zu reduzieren, wird es eventuell im nächsten Jahr Programmhefte über mehrere Monate geben. Hierüber werden wir Sie zeitnah informieren.*

*Auch in diesem Programmheft haben wir wieder viele schöne Veranstaltungen für Sie parat, zu denen ich Sie herzlich einlade:*

- *Mittwoch, 09.10., 14 Uhr: Stadtteil-Spaziergang*
- *Dienstag, 15.10., 15 Uhr: Besuch der Ausstellung „Frauen – Künstlerinnen zwischen Frankfurt und Paris um 1900“ im Städel*
- *Mittwoch, 16.10., 14 Uhr: Kostenfreies Haare-schneiden*
- *Freitag, 18.10., 11 Uhr: Führung EUMETSAT Darmstadt*
- *Mittwoch, 23.10., 14 Uhr: Führung durch das Schloss Biebrich*
- *Mittwoch, 30.10., 14 Uhr: Führung Belle WI*
- *Mittwoch, 06.11., 14 Uhr: Monatstreff*
- *Samstag, 09.11., 9:30 Uhr: Demenz-Seminar*
- *Mittwoch, 13.11., 15 Uhr: Märchennachmittag*
- *Samstag, 16.11., 14:30 Uhr: Klassisches Benefizkonzert in der Ringkirche*
- *Mittwoch, 20.11., 15 Uhr: Vortrag – Das Geheimnis der klaren Kommunikation*
- *Mittwoch, 04.12. Dankesfeier für unser ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer*
- *Freitag, 13.12. Weihnachtsfeier mit Suppe und Theateraufführung*

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

*Ihre Miriam König*

## **Dienstag, 01.10.2024**

10:00-11:30 Uhr	Yoga auf dem Stuhl – fällt aus
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 im Sitzen
14:30-16:30 Uhr	Literaturkreis

**Mittwoch, 02.10.2024 | 14:30-16:30 Uhr**

**Batik Workshop**

15,00€/ Person. Wir bitten um Anmeldung.



## **Donnerstag, 03.10.2024**

Tag der deutschen Einheit – heute ist die LAB geschlossen

## **Montag, 07.10.2024**

10:30-12:30 Uhr	MontagsmalerInnen
10:30-12:30 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
15:00-16:45 Uhr	Singkreis

## **Dienstag, 08.10.2024**

10:00-11:30 Uhr	Yoga auf dem Stuhl – fällt aus
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 im Sitzen
14:00-15:00 Uhr	Spiele-Nachmittag

## **Mittwoch, 09.10.2024**

### Stadtteil-Spaziergang

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 das Bestattungsinstitut Firus. Im Anschluss lernen wir den Verein "Die Clown Doktoren e.V." kennen. Zum Abschluss statten wir dem Akzent Theater einen kleinen Besuch ab. Wer möchte, kann im Anschluss mit der Gruppe noch in einem Café einkehren und den schönen Nachmittag ausklingen lassen.

Treffpunkt: 14:00 Uhr beim Bestattungsinstitut Firus, Oranienstraße 45, 65185 Wiesbaden.

Anmeldung: bei der LAB (Telefon 0611/ 300497). Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen begrenzt.

Veranstalter: Arbeitskreis Altenarbeit in der südl. Innenstadt



## **Donnerstag, 10.10.2024**

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

## **Freitag, 11.10.2024**

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

## **Montag, 14.10.2024**

10:30-12:30 Uhr MontagsmalerInnen

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

14:00-15:30 Uhr Herbstmix

15:00-16:30 Uhr Singkreis

## **Dienstag, 15.10.2024**

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

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

14:00-15:00 Uhr Qigong im Sitzen

14:30-16:30 Uhr Literaturkreis

### **LAB Museumsbesuch: „Frauen – Künstlerinnen zwischen Frankfurt und Paris um 1900“ im Städel**

**Die LAB – Museumsgruppe lädt zur Ausstellung:  
„Frauen – Künstlerinnen zwischen Frankfurt**

**und Paris um 1900“ ein.**



(Bildquelle: [www.staedelmuseum.de/de/staedel-frauen](http://www.staedelmuseum.de/de/staedel-frauen))

**Ticket: Dienstags-Special ab 15.00 Uhr nur 9 €/pro Person!**

**Treffpunkt:** Dienstag, 15. Oktober 2024, um 13.20 Uhr am DB-Info-Schalter am HBF WI

**Anmeldung bis zum 30. September 2024:** Bitte im LAB-Büro anmelden und das Eintrittsgeld hinterlegen.

**Fahrtkosten:** Wir gehen davon aus, dass jede/jeder von Ihnen über ein ÖPNV-Ticket verfügt. Sollten Sie Hilfe beim Ticketkauf benötigen, sprechen Sie uns gerne an.

## **Mittwoch, 16.10.2024, 14 – 16 Uhr**

### Haare-schneiden in der LAB

Wir laden Sie ein zum kostenlosen Haarschnitt bei der ausgebildeten Friseurin Munira Hussein in der LAB.

Pro Haarschnitt sind 30 Minuten vorgesehen.

Vorherige Anmeldung erforderlich.



## **Donnerstag, 17.10.2024**

09:30-10:30 Uhr	Gymnastik
10:30-12:30 Uhr	DonnerstagsmalerInnen
11:30-12:30 Uhr	Qigong
13:00-14:00 Uhr	Qigong
13:00-15:00 Uhr	Digi-Sprechstunde
14:00-15:00 Uhr	Außensprechstunde der Beratungsstelle
15:00-16:00 Uhr	Kraft- u. Balancetraining/ Sturzprävention
18:00-20:00 Uhr	Improtheater – fällt aus

## **Freitag, 18.10.2024**

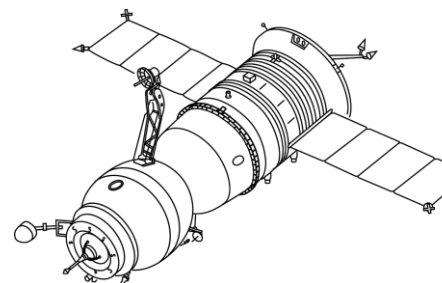
### **EUMETSAT Führung**

Die EUMETSAT (European Organisation for the Exploitation of Meteorological Satellites; deutsch: Europäische Organisation für die Nutzung meteorologischer Satelliten) in Darmstadt betreibt die Meteosat- und MetOp-Wettersatelliten. Sie ist eine zwischenstaatliche Organisation mit Sitz in Darmstadt, Deutschland, mit derzeit 30 europäischen Mitgliedstaaten.

Wir fahren gemeinsam mit dem Zug nach Darmstadt und lernen die EUMETSAT bei einer informativen und spannenden Führung kennen.  
Beginn der Führung: 11:00 Uhr; Dauer: 1,5 Stunden

Treffpunkt: 9:30 Uhr DB Info Schalter HBF Wiesbaden

Wir bitten um vorherige Anmeldung! Bitte nur eine kleine Tasche und Ihren Personalausweis mitführen!



## **Montag, 21.10.2024**

10:30-12:30 Uhr	MontagsmalerInnen
10:30-12:30 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
15:00-16:45 Uhr	Singkreis

## **Dienstag, 22.10.2024**

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
12:30-13:30 Uhr	Neue Beweglichkeit d. bew. Bewegen
14:00-15:00 Uhr	Qigong im Sitzen
14:00-15:00 Uhr	Spiele-Nachmittag
14:30-16:30 Uhr	Jazzcafé

## **Mittwoch, 23.10.2024**

### **Führung durch das Biebricher Schloss**

Sie erfahren Interessantes zur Baugeschichte und aus dem Leben der Nassauischen Fürsten und Herzöge. Bei der Besichtigung lernen Sie eines der bedeutendsten Barock-Schlösser am Rhein kennen.

Treffpunkt: Rotunde (Rundbau) des Schlosses auf der Schlossparkseite

Kosten: 4,00€/ Person

Bitte um vorherige Anmeldung!



### **Donnerstag, 24.10.2024**

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

### **Freitag, 25.10.2024**

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

### **Montag, 28.10.2024**

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

### **Dienstag, 29.10.2024**

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
12:30-13:30 Uhr	Neue Beweglichkeit d. bewusstes Bewegen
14:00-15:00 Uhr	Qigong im Sitzen

## Mittwoch, 30.10.2024 | 14-16 Uhr

### **Führung BelleWI**



Die Dauerausstellung "Belle Wi – besser barrierefrei wohnen und leben" im Zentrum Sauerland in der Föhler Straße 74 zeigt vielfältige Lösungen, um zu Hause selbstbestimmt und selbständig älter zu werden. Auf einer Ausstellungsfläche von rund 200 Quadratmetern können sich alle Interessierten über barrierefreies Wohnen und hilfreiche Technik **kostenfrei** informieren.

Der Treffpunkt wird noch bekanntgegeben. Wir bitten um vorherige Anmeldung!

## Donnerstag, 31.10.2024

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

## Montag, 04.11.2024

10:30-12:30 Uhr	MontagsmalerInnen
10:30-12:30 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
15:00-16:45 Uhr	Singkreis

## **Dienstag, 05.11.2024**

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
12:30-13:30 Uhr	Neue Beweglichkeit d. bew. Bewegen
14:00-15:00 Uhr	Qigong im Sitzen
14:30-16:30 Uhr	Literaturkreis

## **Mittwoch, 06.11.2024 14-16 Uhr**

Monatstreff: Mitdenken.Mitgestalten.Mitentscheiden.

*Sie sind herzlich eingeladen gemeinsam das Monatsprogramm und die zukünftigen Aktionen und Angebote der LAB kreativ mitzugestalten.*



*Miriam König wird sich beim heutigen Treff in den Mutterschutz verabschieden. Ihr Vertreter – Herr Lukas Slodczyk - möchte sich Ihnen vorstellen.*

## **Donnerstag, 07.11.2024**

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 der Beratungsstelle
15:00-16:00 Uhr	Kraft- und Balancetraining/ Sturzprävention
18:00-20:00 Uhr	Improtheater

## **Freitag, 08.11.2024**

10:30-11:45 Uhr	Tanzen wie die Griechen
flexibel	Digi-Sprechstunde

## **Samstag, 09.11.2024**

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

Leitung: Angelika Wust



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.

Anmeldung: Angelika Wust - [info@angelikawust.de](mailto:info@angelikawust.de) - Telefon: 0611/ 1840300

Gebühr: kostenfrei

Veranstalter: Angelika Wust in Kooperation mit der LAB Wiesbaden und dem Forum Demenz Wiesbaden

## **Montag, 11.11.2024**

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

## **Dienstag, 12.11.2024**

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
12:30-13:30 Uhr	Neue Beweglichkeit d. bewusstes Bewegen
14:00-15:00 Uhr	Qigong im Sitzen
14:00-15:00 Uhr	Spiele-Nachmittag

**Mittwoch, 13.11.24, 15-17 Uhr**

**Die Wahrheit und das Märchen – gehen  
durch die Welt**

**gemeinsam**

Mit den Märchen betreten wir besondere Räume. Räume, von schönen, reichen Heldinnen und Helden berichtet denen auch die Realität unserer Welt bildhaft geschildert begegnen Menschenkindern, die vor große Herausforderungen sind. Dazu ist Mut erforderlich. Mut, den vermeintlich größeren und widersprechen, zu sagen: „Halt, es ist nicht recht, was du sagst, was du Konflikte müssen gelöst und Farbe muss bekannt werden. Sprachlosigkeit kann durch Mut und Toleranz überwunden werden.



in denen nicht nur wird, sondern in wird. Wir gestellt klügeren zu tust!“.

**Wir laden Sie ein zu einem Märchennachmittag mitfaszinierenden Geschichten aus aller Welt, die die Märchenerzählerin Brigitte Köppen für Sie bereithält.**

Eine kostenlose Veranstaltung im Rahmen von „WIR in Wiesbaden“

**Donnerstag, 14.11.2024**

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

**Samstag, 16.11.2024, 14:30 Uhr**

**Herzliche Einladung zum klassischen Benefizkonzert in die  
Ringkirche**

**Leitung: Soon Kim**

**Mit dem Frankfurter Handglockenchor Mistral**



## **Montag, 18.11.2024**

10:30-12:30 Uhr	MontagsmalerInnen
10:30-12:30 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
15:00-16:45 Uhr	Singkreis

## **Dienstag, 19.11.2024**

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
12:30-13:30 Uhr	Neue Beweglichkeit d. bew. Bewegen
14:00-15:00 Uhr	Qigong im Sitzen
14:30-16:30 Uhr	Literaturkreis

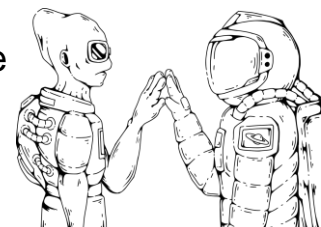
## **Mittwoch, 20.11.2024, 15-18 Uhr**

### **Vortrag: Das Geheimnis der klaren Kommunikation**

Leitung: Angelika Wust

Erfolgreiche Zusammenarbeit heißt vor allem gelungene Kommunikation. Im Alltag 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.

Ziel dieses Vortrages 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.



**Kostenfrei. Wir bitten um vorherige Anmeldung!**

### **Donnerstag, 21.11.2024**

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 der Beratungsstelle
15:00-16:00 Uhr	Kraft- und Balancetraining/ Sturzprävention
18:00-20:00 Uhr	ImproTheater

### **Freitag, 22.11.2024**

10:30-11:45 Uhr flexibel	Tanzen wie die Griechen Digi-Sprechstunde
-----------------------------	--

### **Montag, 25.11.2024**

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

### **Dienstag, 26.11.2024**

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
12:30-13:30 Uhr	Neue Beweglichkeit d. bew. Bewegen
14:00-15:00 Uhr	Qigong im Sitzen
14:00-15:00 Uhr	Spiele-Nachmittag
14:30-16:30 Uhr	Jazzcafé

## **Donnerstag, 28.11.2024**

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, 29.11.2024**

flexibel	Digi-Sprechstunde
----------	-------------------

## **Montag, 02.12.2024**

10:30-12:30 Uhr	MontagsmalerInnen
10:30-12:30 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
15:00-16:45 Uhr	Singkreis

## **Dienstag, 03.12.2024**

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
12:30-13:30 Uhr	Neue Beweglichkeit d. bew. Bewegungen
14:00-15:00 Uhr	Qigong im Sitzen
14:30-16:30 Uhr	Literaturkreis



## Mittwoch, 04.12.2024



## DANKESFEIER

Die LAB lebt vom tatkräftigen Engagement vieler ehrenamtlicher Helfer und Helferinnen. Dafür möchten wir uns bedanken und laden alle Ehrenamtlichen herzlich zu unserer Dankesfeier in die LAB ein.

## Donnerstag, 05.12.2024

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 der Beratungsstelle
15:00-16:00 Uhr	Kraft- und Balancetraining/ Sturzprävention
18:00-20:00 Uhr	ImproTheater

## Montag, 09.12.2024

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

## Dienstag, 10.12.2024

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
12:30-13:30 Uhr	Neue Beweglichkeit d. bew. Bewegen
14:00-15:00 Uhr	Qigong im Sitzen
14:00-15:00 Uhr	Spiele-Nachmittag

## Donnerstag, 12.12.2024

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, 13.12.2024

### Weihnachtsfeier

Die LAB lädt ihre Mitglieder sehr herzlich zur diesjährigen Weihnachtsfeier mit Theateraufführung und Suppe ein.

Wir freuen uns auf Sie!

Bitte um vorherige Anmeldung bis zum  
04.12.



## Montag, 16.12.2024

10:30-12:30 Uhr	MontagsmalerInnen
10:30-12:30 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
15:00-16:45 Uhr	Singkreis

## Dienstag, 17.12.2024

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
12:30-13:30 Uhr	Neue Beweglichkeit d. bew. Bewegen
14:00-15:00 Uhr	Qigong im Sitzen
14:30-16:30 Uhr	Literaturkreis

## Donnerstag, 19.12.2024

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 der Beratungsstelle
15:00-16:00 Uhr	Kraft- und Balancetraining/ Sturzprävention
18:00-20:00 Uhr	ImproTheater

**Von Montag, 23.12.2024, bis Freitag, 03.01.2025, ist die LAB geschlossen. Kurse finden in dieser Zeit nicht statt. Ab dem 06.01. sind wir wieder wie gewohnt für Sie da. Wir wünschen allen ein frohes Weihnachtsfest und ein gutes und gesundes Jahr 2025.**

## 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 und Qigong im Sitzen**

*Kursleitungen: 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: K. Jäschke | pro Monat: 24,00€/Mitglieder; 31,50€/Nicht-Mitglieder*

Jeder Mensch kann Yoga üben...wenn die Übungen angepasst werden. Sie können zu jeder Zeit und in jedem Alter mit Yoga beginnen. Sie brauchen dafür weder „fit“ noch „gelenkig“ zu sein! Dieser Kurs richtet sich vorwiegend an Menschen, die in ihrer Bewegungsfreiheit etwas eingeschränkt sind und trotzdem etwas für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden tun wollen. Yoga fördert auf sanfte Weise die Beweglichkeit, löst Verspannungen, verbessert die Konzentration und steigert die Lebensenergie. Geübt wird „rund um den Stuhl“, im Sitzen und Stehen. Bitte bequeme Kleidung tragen und ein paar Socken mitbringen.

#### **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**

*Kursleitung: C. Meyerrose*

In der Sprechstunde bekommen Sie Starthilfe für Ihr neues Smartphone oder Ihnen wird geholfen, wenn Sie Probleme mit Ihrem Gerät (Smartphone, Laptop, Tablet usw.) haben. Da die Fragen meistens sehr individuell sind, handelt es sich um 30-minütige Einzeltermine. Hausbesuche sind ebenfalls möglich.

**Termine nur nach vorheriger Anmeldung über die LAB.**

## **Sprachen**

### **Young@Heart - Englisch für Fortgeschrittene**

*Kursleitung: D. 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: D. 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: A.-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: G. 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: L. Heidingsfelder | 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: B. 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](mailto:kinozeitwiesbaden@gmx.de) oder direkt über die LAB.

### **Herbstmix – Eine Veranstaltung des Netzwerk55plus Wiesbaden e.V.**

*Kursleitung: U. 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: P. 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: S. Hollenbach, G. Neumann-Massing | Kursgebühr: keine*

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

### **Museumsgruppe**

*Koordination: R. Frühwacht*

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: I. 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: M.-L. 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: A.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.

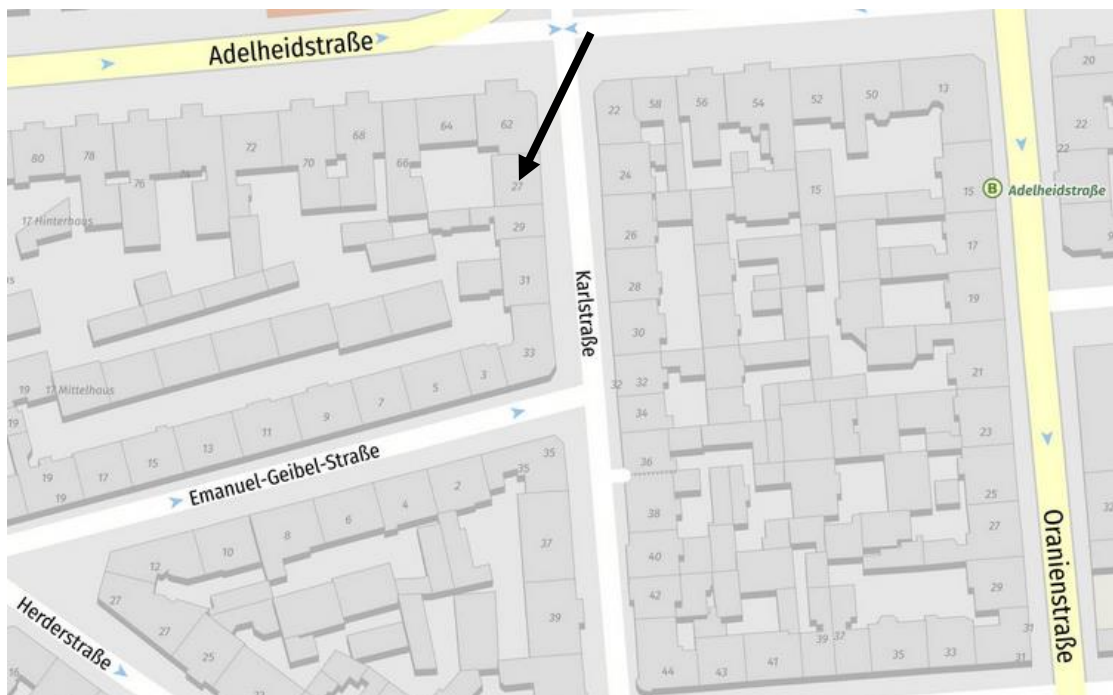
Karlstraße 27

65185 Wiesbaden

Telefon: 0611/ 300497

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