

Aktuelle Angebote im Januar und Februar 2018

ASB-Vitalzentrum

Aktuelle Termine

- **Dienstag, 9.1. um 15 Uhr:**
Nachlese zu „50 Jahre Lerchenberg“ - Berichte und Bilder.
Mit Ortsvorsteherin Sissi Westrich.
- **Dienstag, 16.1. um 15.00 Uhr:**
Historisches Café - Mainzer Geschichte und Geschichten.
Mit Hasko Schoeneseiffen.
- **Dienstag, 30.1. um 15.00 Uhr:**
Sicherheit für Senioren - Vortrag und Diskussion. Mit Günter Köhler, PHK bei der Polizeiinspektion Mainz-Lerchenberg, und Karl-Heinz Schimpf, Seniorensicherheitsberater.
- **Mittwoch, 31.1. um 15.00 Uhr:**
Fastnachtsfeier in Kooperation mit dem Lerchenberger Carneval Club.
- **Dienstag, 6.2. um 15.00 Uhr:**
Kulturcafé - Jugendstil in der Architektur. Mit Hasko Schoeneseiffen.
- **Freitag, 16.2. um 15.00 Uhr:**
Kochen mit Herz - Valentinstagsdinner.
Gemeinsam kochen und genießen. Bitte unbedingt anmelden.
- **Dienstag, 27.2. ab 16 Uhr:**
Filmnachmittag - Thema Frauen und ihre Stärken. Mit anschließender Diskussion. Kinoatmosphäre mit Popcorn und Eispause.



Neue Kurse (Bitte melden Sie sich frühzeitig an!)

- **Kursstart 24.1.: MAT-Gehirntraining** mit Gehirntrainerin Helga Weichselbaum. Mittwochs von 10.30 Uhr bis 12.00 Uhr, zehn Termine. Kursgebühr 54 Euro
- **Kursstart 6.3.: Tanz dich fit 60plus** mit Cornelia Röhrig, Schule für Tanz und Bewegung Mainz.
Dienstags von 11.00 bis 12.15 Uhr, acht Termine. Kursgebühr 57 Euro. Dieser Kurs weckt neue Energien mit Bewegungsimpulsen zu angenehmer Musik.

Regelmäßige Angebote

- **Senioren-gymnastik** mit Karlheinz Bause, SCL
Montag, 8.1. / 15.1. / 22.1. / 29.1. / 5.2. / 19.2. / 26.2., 10.30 bis 11.30 Uhr. Monatsbeitrag 10 Euro. Kostenlos bei Mitgliedschaft im SCL.
- **ASB-Kegelkreis** mit Gerhard Dietz (Kegelbahn Postsportverein)
Montag, 8.1. / 22.1. / 5.2. / 19.2., von 14 bis 16 Uhr.
- **PC-Senioren-Treff** mit Hubert Müller
Montag, 8.1. / 22.1. / 5.2. / 19.2., von 14.30 bis 17.00 Uhr.
- **Männer-Stammtisch** mit Bruno Kraus
Montag, 8.1. / 12.2., ab 15.00 Uhr.
- **Sturzprophylaxe** mit Gabi Frank-Mantowski
Dienstag, 23.1. / 6.2. / 20.2., jeweils von 17 bis 18 Uhr.
- **Kleine Wanderungen** mit Karl-Heinz Fischbach
Mittwoch, 10.1. / 17.1. / 24.1. / 7.2. / 14.2.,
jeweils 13 bis 15 Uhr, ab Vitalzentrum.

- **Offenes Café**
Jeden Mittwoch von 15.00 bis 18.00 Uhr. Gespräche, Spiele u.v.m.
Jeder Interessierte ist ohne Anmeldung willkommen!

- **Sprechstunde des Pflegestützpunktes** mit Katrin Beisiegel
Donnerstag, 18.1. / 15.2., ab 17.00 Uhr.

Lerchentreff im ASB-Vitalzentrum: Integrative Tagespflege für Menschen mit Demenz, kognitiven Störungen und anderen Beeinträchtigungen. Donnerstags von 10.00 bis 16.30 Uhr. Vereinbaren Sie einen persönlichen Beratungstermin.

Alle Termine und weitere Informationen auf: www.asb-vitalzentrum.de

Kontakt Organisation:

ASB-Kreisverband Mainz-Bingen
Irmtraud Willrich
Hattenbergstraße 5, 55122 Mainz
Telefon: (06131) 9 65 10-370
E-Mail: vitalzentrum@asb-mainz.de
Internet: www.asb-vitalzentrum.de

Für Sie vor Ort:

**ASB-Vitalzentrum
in der alten Kita
Hindemithstraße 1
55127 Mainz**
Linien 51, 53 oder 71
bis Haltestelle Hindemithstraße