

Aktuelle Angebote im März und April 2018

ASB-Vitalzentrum

Aktuelle Termine

- **Freitag, 9.3. ab 10.00 Uhr:**
Interkulturelles Frauenfrühstück anlässlich des Weltfrauentages.
Bitte anmelden, kleiner Beitrag zum Frühstücksbuffet erwünscht.
- **Dienstag, 13.3. ab 15.00 Uhr:**
Impulse zu alternativen Wohnformen im höheren Lebensalter.
Mit Filmvorführung und anschließender Diskussion.
- **Dienstag, 27.3. ab 15.00 Uhr:**
Die neue Frühlingsmode - Modenschau mit Bärbel Anacker, Modemobil.
- **Freitag, 6.4. ab 10.30 Uhr:**
Erlebnistour für aktive Seniorinnen und Senioren zur Hängeseilbrücke Geierlay, Hunsrück. Abfahrt ab Vitalzentrum um 10.30 Uhr. Tagesfahrt inkl. Vesperpaket. Kostenbeitrag 39 Euro. Bitte anmelden bis 26.3.
- **Dienstag, 10.4. ab 16.00 Uhr:**
Treffpunkt für Engagement und Ehrenamtliche im Vitalzentrum.
Wir laden alle Interessierten herzlich ein, bei Kaffee und Kuchen ihre Ideen, Angebote und Projekte einzubringen und weiterzuentwickeln.
- **Dienstag, 24.4. ab 15.00 Uhr:**
Projekt Gartengestaltung – Wir brauchen Ihre Erfahrung und Ihr Wissen zu einer geplanten Verschönerungsaktion des Außengeländes. Praktische Umsetzung am 15. und 17. Mai mit jungen Menschen im Freiwilligendienst.
Bitte vormerken und direkt anmelden:
- **Samstag, 26.5.: Frühlingsausflug** nach Bad Schwalbach zur Landesgartenschau. Abfahrt ab Vitalzentrum 14.30 Uhr. Details und Preise bei Anmeldung.

Neue Kurse (Bitte melden Sie sich frühzeitig an!)

- **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. Bewegungsimpulse zu angenehmer Musik.
- **Kursstart 12.4.: Pilates** mit Anna Schulz, Yoga- und Pilatestrainerin. Donnerstags von 18.00 Uhr bis 19.00 Uhr, zehn Termine. Kursgebühr 70 Euro.

Regelmäßige Angebote

- **Senioren-gymnastik** mit Karlheinz Bause, SCL
Montag, 5.3. / 12.3. / 19.3. / 26.3. / 9.4. / 16.4. / 23.4. / 30.4., 10.30 bis 11.30 Uhr. Monatsbeitrag 10 Euro. Kostenlos bei Mitgliedschaft im SCL.
- **ASB-Kegelkreis** mit Gerhard Dietz (Kegelbahn Postsportverein)
Montag, 5.3. / 19.3. / 16.4. / 30.4., von 14 bis 16 Uhr.
- **PC-Senioren-Treff** mit Hubert Müller
Montag, 16.4. / 30.4., von 14.30 bis 17.00 Uhr.
- **Männer-Stammtisch** mit Bruno Kraus
Montag, 12.3. / 9.4., ab 15.00 Uhr.
- **Sturzprophylaxe** mit Gabi Frank-Mantowski
Dienstag, 6.3. / 20.3. / 3.4. / 17.4., jeweils von 17 bis 18 Uhr.
- **Kleine Wanderungen** mit Karl-Heinz Fischbach
Mittwoch, 7.3. / 14.3. / 21.3. / 28.3. / 4.4. / 11.4. / 18.4., 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, 15.3. / 19.4., 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