

Das Vitalzentrum des ASB in Mainz

Das Leben bleibt bunt und lebendig.

Unsere aktuellen Kursangebote:

- +** **MAT Gehirntaining mit Helga Weichselbaum, Gehirntainerin**
Neuer Kurs mit 10 Einheiten, jeden Mittwoch von 10.30 bis 12.00 Uhr ab 10. 04. 2013, Kursgebühr 30 Euro. **Bitte um Anmeldung!**
- +** **Einsteigerkurs für SilverSurfer – Neueinsteiger ins Internet und in die Kommunikation mit E-Mail**
mit Christian Wedel, Medienkompetenznetzwerk Mainz.
Neuer Kurs ab Dienstag, den 09. 04. 2013, von 9.30 bis 12.30 Uhr
7 x 3 Stunden, Kursgebühr 50 Euro. **Bitte um Anmeldung!**
- +** **Qualifizierung für Neueinsteiger und Interessierte an Besuchsdiensten**
Seminarreihe mit Informationen zum Altern und zur Umsetzung des ehrenamtlichen Besuchsdienstes, kostenfrei. **Bitte um Anmeldung!**
8 Abende Mittwochs, von 19.00 bis 20.30 Uhr ab dem 10. 04. 2013.
- +** **Seminarreihe „Frauen starten durch“**
Aktiv vorbeugen vor Brustkrebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen mit Elke Arens, Ernährungs- und Gesundheitsberaterin.
Kurs 3 x 1,5 Std. ab Donnerstag, 13. 06. 2013 von 10.30 bis 12.00 Uhr.
Kursgebühr 21 Euro. **Bitte um Anmeldung!**

VORANKÜNDIGUNGEN:

- +** **Seminarreihe „Das Leben ist zu kurz für Knäckebrötchen“**
mit Elke Arens, Ernährungs- und Gesundheitsberaterin, ab 05. 09. 2013.
- +** **Computer unterstütztes Hirnleistungstraining**
mit Helga Weichselbaum, Gehirntainerin, ab 11. 09. 2013.

Unsere regelmäßigen Angebote:

- +** **Offener PC-Treff – 13.00 Uhr und PC-Seniorentreff – 15.00 Uhr**
Hilfe und Unterstützung bei Fragen zu Internet, E-Mail und PC
mit Hubert Müller, kostenfrei jeden 2. Montag in den ungeraden Wochen.
- +** **Seniorentanzkreis im großen Saal des Bürgerhauses Lerchenberg mit Livemusik von Herrn Danner**
Jeden 2. Montag, in den geraden Wochen von 15.00 bis 18.00 Uhr.
- +** **Kegeln im Bürgerhaus – ASB-Kegelkreis**
Jeden 2. Montag in den ungeraden Wochen ab 14.00 Uhr
- +** **Mittwochstreff für Alt und Jung bei Kaffee und Kuchen**
Jeden Mittwoch 15.00 bis 18.30 Uhr mit Nadya Born.
Kommen Sie einfach mal vorbei zum Kaffeetrinken, mit einer Freundin, zum Austauschen oder um andere kennen zu lernen. Gerne können Sie auch mit unserem reichhaltigen Angebot an Spielen oder Lektüre die Zeit gestalten.
- +** **Demenzcafé für Betroffene und deren Angehörige**
Jeden Donnerstag ab 14:30 Uhr

Kommen Sie vorbei – wir freuen uns, Sie kennen zu lernen!

Kontakt Organisation:
Arbeiter-Samariter-Bund
Kreisverband Mainz-Bingen
Hattenbergstraße 5
55122 Mainz

Für Sie vor Ort:
ASB Vitalzentrum
im Bürgerhaus Lerchenberg
Hebbelstraße 2
55127 Mainz

Anmeldungen, Wünsche und Anregungen an:

Irmtraud Willrich

Tel. 06131-96510-370 oder E-Mail: vitalzentrum@asb-mainz.de