



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
Karlstraße 27
65185 Wiesbaden
Telefon: 0611 300 497
info@lab-wiesbaden.de
www.lab-wiesbaden.de



Lebensabendbewegung
Landesverband Hessen e.V.

Mitglied im Paritätischen
Wohlfahrtsverband



Illustration: Heidi Kohl-Becker

Gefördert von:
Landeshauptstadt
Wiesbaden - Amt für Soziale Arbeit
und anderen



Begegnung
Bewegung
Beachtung



Illustrationen: shutterstock 1990829987; 1780199417; 731823685; 1578649066; 2147166743; 1642081660

Eine Perspektive für gemeinsames Älterwerden



Begegnung. Bewegung. Beachtung.

Diese drei Begriffe kennzeichnen von Anfang an unsere Angebotspalette, die wir ständig den Wünschen und Bedürfnissen unserer Mitglieder und unserer Besucherinnen und Besucher anpassen.

Derzeit bieten wir Kurse und Angebote in folgenden Bereichen an:

Bewegung & Gesundheit: z.B. Qigong, Gymnastik, Gedächtnis- und Konzentrationstraining

Kunst, Musik & Kultur: z.B. Malkurse, Singkreis, Theater

Sprachen: z.B. Englisch, Französisch

Neue Medien & Digitalisierung:
z.B. Handy-Kurs

Verschiedene Veranstaltungen und offene Treffs: z.B. Lesungen, Vorträge

Informieren. Schnuppern. Mitmachen.

Darüber hinaus kooperieren wir mit vielen Institutionen, die Jung und Alt zusammenbringen.

Für mehr Informationen fordern Sie einfach unser monatliches Programmheft an oder besuchen Sie uns im Internet unter:
www.lab-wiesbaden.de



Alle unsere Angebote können Sie zu Beginn kostenlos besuchen, um zu „schnuppern“ und herauszufinden, ob sie Ihnen zusagen.

Durch einen Treppenlift sind die Räumlichkeiten auch für mobilitätseingeschränkte Personen erreichbar.



Foto: Bernd Hannappel

Unterstützen Sie unsere Arbeit.

Wir freuen uns, wenn Sie unsere Arbeit durch eine Mitgliedschaft oder Spende fördern.

Dadurch helfen Sie uns dabei, unsere Angebote zu sichern und auszubauen.

Der Mitgliedsbeitrag beträgt 5 € pro Monat. Um Mitglied zu werden, kontaktieren Sie uns gerne und/oder lassen uns den ausgefüllten Mitgliedsantrag zukommen.

Spenden können auf folgendes Konto überwiesen werden:

Nassauische Sparkasse
IBAN: DE 55 5105 0015 0100 0549 73
BIC: NASSDE55XXX

Auf Wunsch stellen wir gerne eine Spendenbescheinigung aus.

Herzlichen Dank
Ihr LAB Team