

„Strickcafe mit Helga und Ursula“

Ist ein Hobby von ihnen Häkeln und Stricken oder möchten sie dieses lernen: Die beiden Damen sind in beiden Techniken geübt – ebenso im Strümpfe stricken! Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Wichtig ist, Wolle und passende Nadeln mit zu bringen.

Eingeladen sind immer unsere neuen Mitbürgerinnen, das gesellige Handarbeiten auch für sich zu nutzen.

Die Gruppe trifft sich immer am 1. und 3. Samstag im Monat von 15.00-17.00 Uhr in Leibs Heisje.

Im Musterkoffer sind Mützen für Männer und Frauen, Schals in verschiedenen Formen, Dreieckstücher, Stulpen, Pulswärmer.

Der nächste Termin ist Samstag, den 17.08.2019 von 15-17.00 Uhr mit Kaffee und Kuchen.



Interessierte sind immer herzlich willkommen.

Die Referenten kommen unter anderem aus der Katholischen Erwachsenenbildung Saarpfalz e.V.

**Bei Interesse an den „ASB-Frauengesprächen“ im Cafe Hock bitte in Leibs Heisje anmelden, Tel. 06841-981413
Teilnehmergebühr: 3,00 Euro sind bei der Anmeldung zu entrichten, plus Getränke und Verzehr.**

GENERATIONENFRÜHSTÜCK:

Herzliche Einladung an alle, die es genießen am gedeckten Tisch in Gesellschaft ein gesundes abwechslungsreiches Frühstück einzunehmen. Kosten von 6,00 Euro und eine verbindliche Anmeldung in Leibs Heisje.



Wir laden besonders pflegende Angehörige herzlich ein sich mit der ein oder anderen Veranstaltung eine „Auszeit im Alltag“ zu gönnen.

Desweiteren laden wir sie zu besonderen Informationen über entlastende Angebote ein, am 3. Dienstag im Monat von 18.-19.30 Uhr können sich Angehörige von Menschen mit Demenz zusammen mit anderen Angehörigen u. Gisela Vincent, Dipl. Soz Arb. im Leibs-Heisje treffen.



ASB-Frauengespräche

im Cafe Hock Limbach

und
Kreativ-Angebote
in Leibs Heisje

GENERATIONENFRÜHSTÜCK

in Leibs Heisje

**Boulespiel Mittwochs am Seniorenparcours
10.00-12.00 Uhr**

Ortsverein Saarpfalz
66459 Kirkel –Limbach Hauptstraße 57
Telefon 06841-981413
Mo-Fr 10-14.00 Uhr



Arbeiter-Samariter-Bund
Deutschland e.V.



EINE AUSZEIT IM ALLTAG

Beachten sie die Wechselausstellungen in Leibs Heisje in den Öffnungszeiten immer willkommen- Aktuelles entnehmen sie der Tagespresse.

Sinnhaftigkeit und Nutzen der Gripeschutzimpfung im Alter

**mit Dr. Jürgen Rissland in Leibs Heisje
Donnerstag, den 29.08.2019 von 9.30-11.30 Uhr**

Im Informationsaustausch können sie ihre Fragen stellen und so für ihre Entscheidungsfindung ihr Wissen ergänzen.

Donnerstag , den 7.11.2019 von 9.30-11.30 Uhr im Cafe Hock „Fairer Handel für eine gerechtere Welt“ Steffen Glombitzer

Faire trade gibt den Erzeugern ein Gesicht. In der Produktpalette fair gehandelter Erzeugnisse gibt es Dinge, die jeder regelmäßig beim Einkauf als fair gehandeltes Produkt erwerben kann. Damit werden bei den Erzeugern die Absatzmärkte gesichert und somit das Einkommen.

Die ASB-Frauengespräche am Vormittag im Cafe Hock Interessantes hören und sich mit anderen in den Gedanken austauschen. Teilnehmergebühr : 3,00 Euro und Voranmeldung! Unter06841-981413

Donnerstag, den 22.08.2019. 9.30-11.30 Uhr „Achtsamkeitstraining-Entspannung und Stressbewältigung mit Gabriele Marner-Büdel, Heilpraktikerin Was bedeutet das? Was bewirkt es? Wie unterscheidet es sich von anderen Entspannungstechniken? Dieser Vortrag möchte sie einladen etwas neues zu probieren. Es geht nicht um bewerten sondern nur um wahrzunehmen.

Donnerstag, den 12.09.2019 9.30-11.30 Uhr „Gesund durch den Winter-ein starkes Immunsystem “ mit Gabriele Marner-Büdel im Vortrag. Im Vortrag wird aufgezeigt, dass sich die ein oder andere Verhaltensänderung zum Wohle unserer Gesundheit lohnt. Auch Hausmittel helfen und unterstützen den Körper in der Abwehr.

Donnerstag, den 24.10.2019 9.30-11.30 Uhr „Hausmittel aus Küche und Keller“ mit Claudia Laval-Armand , Heilpraktikerin. Im Vortrag erfahren sie wie allerlei Lebensmittel aus Küche und Keller bei allerhand Befindlichkeitsstörungen gute Selbsthilfe sein können.

Donnerstag, den 24.10.2019 9.30-11.30 Uhr „Kohlgerichte –die Kraft, die aus der Erde kommt mit Dagmar Hentschel, Diätassistentin Kohl erlebt bei uns wieder eine kleine Renaissance. Ein gesundes Gemüse, das über Notzeiten rettete und heute immer neue Rezeptideen beflügelt. Es gibt natürlich die gustatorische Erfahrung mit Probchen .

BASTELN Kreativ und kunstvoll und meditativ im Workshop

Nadelfilzen sowie Nassfilzen: Für Advent und Weihnachtszeit sowie Schmuck und Taschen mit Jeanine Büchy-Noll

Der Workshop findet Samstag, den 16.11.2019 in Leibs Heisje von 10.00-14.00 Uhr statt. Auch hier ist der Termin im o.g. Veranstaltungskalender zu ersehen. Für Kinder und Erwachsene, Material kann erworben werden. Zum Nassfilzen 2 Handtücher mitbringen. Gebühr zur Teilnahme Erw.7,20/ Kinder 5,00 Euro Bitte Anmeldung nicht vergessen.

Generationenfrühstück bedeutet:

Sich mit anderen austauschen, sich für Neues interessieren, „gemeinsam statt einsam“- auch beim älter werden gut informiert zu sein.

Donnerstag, den 19.09.2019

Donnerstag, den 10.10.2019

Donnerstag, den 21.11.2019

Donnerstag, den 12.12.2019

„Singen gegen Altersdemenz“ mit Marliese Maurer-Hurth

Vortrag in Leibs Heisje am Mittwoch, den 04.9.15.00-16.30 Uhr Menschen, die singen sind kontaktfreudig, lieben die Geselligkeit, das gemeinsame Tun. Sie sind bis ins hohe Alter in einem Netzwerk eingebunden. Durch die Singstimme werden Teile des Gehirns eingebunden, die sonst brach liegen. Im Vortrag gibt es Hinweise wie man mit Singen die Gedächtnisleistung verbessern kann.

Arbeiter-Samariter-Bund

Leibs Heisje

