



Arbeiter-Samariter-Bund
Baden-Württemberg e.V.
Region Heilbronn-Franken

Wir helfen
hier und jetzt

Arbeiter-Samariter-Bund
Baden-Württemberg e.V.
Region Heilbronn-Franken
Ferdinand-Braun-Str. 19
74074 Heilbronn

UNSERE REGELMÄSSIGEN KURSE

DO 01.09.2022 · 18.00 – 19.30 Uhr

DO 17.11.2022 · 18.00 – 19.30 Uhr

GESELLSCHAFTSSPIELE LEICHT GEMACHT

Wir spielen einfache Karten- und Brettspiele. Gerne erklären wir auch von Ihnen mitgebrachte Spiele.

Leitung: Carla Fickenscher, Anja Rogé-Kühner

Ort: ASB Rettungswache, Wilhelmstr. 34, 74072 Heilbronn

Kosten: keine

DO 08.09.2022 · 18.00 – 19.30 Uhr

VORSORGEVOLLMACHT UND PATIENTENVERFÜGUNG

Informationen über die verschiedenen Möglichkeiten und ihre rechtlichen Folgen.

Dozent: Stefan Stroh, Rechtsanwalt, Betreuungsverein Heilbronn e.V.

Ort: ASB Rettungswache, Wilhelmstr. 34, 74072 Heilbronn

Kosten: keine

DO 06.10.2022 · 18.00 – 19.30 Uhr

KLANGVOLLE ENTSPANNUNG

Bitte mitbringen: Matte, Decke und ein kleines Kissen

Dozentin: Andrea Schwandt, Klangschalenthérapeutin

Ort: ASB Rettungswache, Wilhelmstr. 34, 74072 Heilbronn

Kosten: 10 € / 8 € für ASB-Mitglieder

DO 03.11.2022 · 18.00 – 20.00 Uhr

UNTERSTÜTZUNG BEIM UMGANG MIT DEN ELEKTRONISCHEN KOMMUNIKATIONSMEDIEN: LAPTOP, TABLET, HANDY & CO

Bitte bringen Sie Ihre Geräte zur Veranstaltung mit.

Dozenten: Helmut Drauz, Peter Pfeiderer, Seniorenbüro Heilbronn

Ort: ASB Rettungswache, Wilhelmstr. 34, 74072 Heilbronn

Kosten: keine

DO 22.12.2022 · 18.00 – 20.00 Uhr

ART-COACHING

Erfinden Sie sich neu in der Begegnung mit Kunst! Als Metapher für die eigene Biografie nutzen wir den Lebensbaum, mit dem wir den eigenen Wurzeln, Begabungen und Wachstumsmöglichkeiten auf die Spur kommen wollen.

Dozentin: Carla Fickenscher, Dipl.-Psych.

Ort: ASB Rettungswache, Wilhelmstr. 34, 74072 Heilbronn

Kosten: 10 € / 8 € für ASB-Mitglieder

Anpassung der Zahlungsmöglichkeiten: Mit der Anmeldebestätigung können Sie die Teilnehmergebühren bereits vorab überweisen. Selbstverständlich können Sie auch direkt beim Kursbesuch bar bezahlen. Stornierungen sind bis 6 Tage vor Veranstaltungstermin kostenlos möglich, bei Stornierungen von weniger als 6 Tagen wird die Teilnahmegebühr, falls keine Ersatzperson gestellt wird, in voller Höhe fällig. Auch bei den kostenlosen Veranstaltungen, die wegen großem Interesse mehrfach durchgeführt werden, berechnen wir bei Nichtteilnahme bzw. kurzfristiger Abmeldung eine Bearbeitungsgebühr von 6 Euro. Wir danken für Ihr Verständnis.



Bitte abtrennen und ausreichend frankieren.

DIE ASB MITGLIEDER- AKADEMIE

PROGRAMM HERBST 2022

FÜR MITGLIEDER UND INTERESSIERTE

INFO FÜR ALLE KURSE:

Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen
Melden Sie sich bitte verbindlich zu den einzelnen Terminen an, vielen Dank.

Online-Anmeldung unter
www.asb-heilbronn.de

Für Mitarbeiter (m/w/d) ist die
Teilnahme kostenlos.

Rückfragen unter: 07131/96 55 28

Wir helfen
hier und jetzt



Arbeiter-Samariter-Bund
Baden-Württemberg e.V.
Region Heilbronn-Franken

DO 15.09.2022 · 18.00 - 20.00 Uhr

UMGANG MIT MEDIKAMENTEN

Wie behalte ich den Überblick über meinen Medikamentenschrank und was muss ich bei der Aufbewahrung beachten? Welche allgemeinen Wechselwirkungen können auftreten?

Dozentin: Emel Atilgan, Pharm.-techn. Assistentin,
Wartberg Apotheke Heilbronn

Ort: Betreutes Wohnen in Heilbronn-Neckargartach,
Mühlbachstr. 1, 74078 Heilbronn

Kosten: keine

DO 22.09.2022 · 18.00 - 19.30 Uhr

STADTSPAZIERGANG AM ABEND - MITGLIEDERAKADEMIE ON TOUR DURCH HEILBRONN

Seien Sie dabei, wenn unsere ausgebildete Stadtführerin Petra Heinzelmann Ihnen Heilbronn, seine Geschichte und Zukunft näherbringt. Erinnern Sie sich gemeinsam an Vergangenes, ehemalige beliebte Geschäfte und seien Sie gespannt was Heilbronn zu bieten hat. Tauchen Sie ein in die lebendige Stadtgeschichte und erleben Sie neben klassischen Sehenswürdigkeiten auch die pulsierende Neckarmerle und Heilbronns grüne Seite.

Dozentin: Gästeführerin Petra Heinzelmann - „Heilbronnerin“

Ort: Rathausplatz / Marktplatz vor dem Ratskeller,
Marktplatz 7, 74072 Heilbronn

Kosten: 8 € Pauschale

DO 29.09.2022 · 18.00 - 19.30 Uhr

SCHULTERGYMNASTIK

Wer viel im Sitzen arbeitet, kennt es: Verspannungen im Schulter-Arm-Bereich, die sich zu starken Schmerzen entwickeln können. In unserem Schulter-Arm-Training erlernen Sie einzelne Übungen zur Vorbeugung von Schmerzen, die Sie ganz einfach zu Hause oder am Arbeitsplatz durchführen können.

Dozent: Felix Knie, Physiotherapeut

Ort: ASB Therapiezentrum, Zeppelinstr. 20-22,
74193 Schwaigern

Kosten: 10 € / 8 € für ASB-Mitglieder (+4 € für ein Thera-Band)

DO 13.10.2022 · 18.00 - 20.00 Uhr

SMART HOME WAS IST DAS?

Vielleicht haben Sie schon Smart-Home, ohne dass Sie es wissen? Im Vortrag erfahren Sie, was man unter Smart-Home versteht und was heute bereits in den Wohnungen durch die Fachfirmen eingerichtet wird. Welche Erleichterungen dadurch für Sie entstehen können und wie wartungsanfällig Smart-Home ist.

Dozent: Timo Engelhardt, Media@Home Eberwein

Ort: ASB Rettungswache, Wilhelmstr. 34, 74072 Heilbronn

Kosten: keine

DO 20.10. / 27.10. / 10.11 / 17.11.2022 · 18.00 - 19.00 Uhr

RUND UM GESUND - WANN WIRD ES BEDENKLICH?

Mit dieser Vortragsreihe wollen wir uns intensiver mit unseren wichtigen Körperfunktionen befassen, welche Veränderungen gibt es mit dem Alter, was ist normal und wann sollte man reagieren. Vier Themen an vier Terminen: Unsere Atmung, unser Herz-Kreislaufsystem, unser Stoffwechsel, unser Bewegungsapparat.

Dozent: Roland Schmitt, Sanitäts- und Kindernotfallausbilder

Ort: ASB Betreutes Wohnen in Leingarten,
Kirschenweg 23, 74211 Leingarten

Kosten: 20 € / 18 € für ASB-Mitglieder

DO 27.10.2022 · 18.00 - 19.30 Uhr

ACHTSAMKEIT & SEELISCHES WOHLBEFINDEN

In diesem kurzweiligen und informativen Vortrag erfahren Sie, wie Sie Achtsamkeit als Ressource kultivieren und nutzen können, um besser mit den Unwägbarkeiten des Lebens zurecht zu kommen. Sie erfahren, wie Stress entsteht, was Stress mit uns macht und warum wir immer wieder so leicht in die Stressfalle tappen. Neben einem unterhaltsamen Theorieteil runden abwechslungsreiche Übungen, bei denen wir auch lachen werden, den Vortrag ab.

Dozentin: Nanni Glück, AOK Heilbronn-Franken

Ort: ASB Rettungswache, Wilhelmstr. 34, 74072 Heilbronn

Kosten: keine

DO 24.11.2022 · 18.00 - 20.00 Uhr

WIE ARBEITEN SELBSTHILFEGRUPPEN

Selbsthilfegruppen bieten wertvolle Unterstützung bei chronischer Erkrankung, Behinderung oder in Krisen. Doch häufig fällt es schwer, den ersten Schritt in eine solche Gruppe zu machen. Deshalb möchten wir Sie informieren, welche Selbsthilfegruppen es im Heilbronner Raum gibt, wie diese Gruppen arbeiten, was einen erwartet, wenn man sich entschließt, dorthin zu gehen. Neben der einführenden Information durch das Selbsthilfebüro werden noch Vertreter von verschiedenen Selbsthilfegruppen kommen und ihre Arbeit vorstellen."

Dozentin: Anna Lena Seybold, Selbsthilfebüro Heilbronn

Ort: ASB Rettungswache, Wilhelmstr. 34, 74072 Heilbronn

Kosten: keine

DO 08.12.2022 · 18.00 - 20.00 Uhr

WIR BESUCHEN DAS SENIORENBÜRO

Den Verein Senioren für Andere gibt es in Heilbronn bereits seit vielen Jahren. Er hat ein breites Angebotsspektrum, das mit und für Senioren gemacht wird. Wir werden an diesem Abend die Räumlichkeiten sehen können und mehr über die Arbeit des Seniorenbüros erfahren.

Dozent: Helmut Drauz, Seniorenbüro Heilbronn

Ort: Seniorenbüro Heilbronn, Charlottenstraße 11,
74074 Heilbronn

Kosten: keine



Anmeldung: Bitte nutzen Sie dieses Anmeldeformular oder melden Sie sich per Email an bei bildung@asb-heilbronn.de. Die Seminargebühr ist zu Beginn der Veranstaltung in bar zu entrichten. Rückfragen unter: 07131/96 55 28. Die Anmeldung ist verbindlich!

Ich, , Name, Vorname, melde mich hiermit verbindlich mit Personen an

Umgang mit Medikamenten · 15.09.2022
 Staatsspaziergang am Abend · 22.09.2022
 Schultergymnastik · 29.09.2022
 Smart home was ist das? · 13.10.2022
 Rund um gesund 20.10. / 27.10. / 10.11. / 17.11.2022
 Achtsamkeit & seelisches Wohlbefinden · 27.10.2022
 Wir arbeiten Selbsthilfegruppen · 24.11.2022
 Wir besuchen das Seniorenbüro · 08.12.2022

Regelmäßige Kurse:
Gesellschaftsspiele leicht gemacht
 01.09. 17.11.2022
 Vorsorgevollmacht u. Patientenverfügung · 08.09.2022
 Klangvolle Entspannung · 06.10.2022
 Labtop, Tablet, Handy & Co · 03.11.2022
 Art-Coaching · 22.11.2022

Name:
Anschrift:
Telefon:
E-Mail:
Ort, Datum: Unterschrift: