



Bild: D. Pude

EVIM Behindertenhilfe | Gemeindepsychiatrie Wiesbaden

Angebote zur Gestaltung des Tages

Mai bis Oktober 2023



EVIM

Wir sind da, wo Menschen uns brauchen

Sehr geehrte Damen und Herren,

wir freuen uns, Ihnen hiermit eine weitere Ausgabe „Angebote zur Gestaltung des Tages“ der EVIM Gemeindepsychiatrie Wiesbaden vorstellen zu können.

Von Mai bis Oktober 2023 möchte Sie das Heft mit seinen vielfältigen Angeboten begleiten, Anregungen und Ideen geben für Aktivitäten unterschiedlichster Art. Themenschwerpunkte sind u.a.: Bildung, Hilfe zur Selbsthilfe, Gesundheit, Bewegung und Tanz, Musik, Handwerk, Natur und Freizeit. Vielleicht weckt beim Lesen das ein oder andere Angebot Ihre Neugierde! Bei fortlaufenden Kursen können Sie auch ruhig einmal in den Kurs „hinein schnuppern“ und dann entscheiden, ob Sie sich dafür anmelden möchten.

Zudem möchten wir Sie dazu ermutigen auch einmal an einem ungewöhnlichen Angebot teilzunehmen, neue Herausforderungen anzunehmen und Neues zu entdecken!

Wir freuen uns über Ihre Ideen, Anregungen und Vorschläge, was Ihrer Meinung nach im nächsten Programmheft stehen könnte. Auch wenn Sie einen Kurs selbst mitgestalten oder begleiten möchten, sagen Sie bitte Bescheid! Verbesserungsvorschläge nehmen wir gerne entgegen.

Wir freuen uns über Ihre Teilnahme!

Ursula Bender

Leitung
Gemeindepsychiatrie Wiesbaden

Christiane Schickel

Teamleitung
Tagesstruktur und Tagesstätte

Anmeldung

Wenn Sie an einem Angebot teilnehmen möchten, melden Sie sich bitte dafür an. Am Ende des Heftes finden Sie dafür einen Anmeldebogen. Diesen geben Sie bitte ausgefüllt bei Ihrer Koordinierenden Bezugsperson ab.

Bitte geben Sie bei Angeboten, die es als Einzel- oder Gruppenangebot gibt auf der Anmeldung an, woran Sie teilnehmen wollen.

Im Falle, dass Sie an beidem teilnehmen möchten, bitte auch zwei Anmeldungen abgeben.

Rückmeldung

Wenn der Kurs oder das Angebot, zu dem Sie sich angemeldet haben schon belegt sein sollte, bekommen Sie von uns eine Rückmeldung und können auf Wunsch auf eine Warteliste gesetzt werden.

Kosten

Entstehen für Sie Kosten z.B. über Eintrittspreise, Fahrtkosten oder Bastelmaterialien, wird dies im Text vermerkt. Bei Fragen hierzu wenden Sie sich bitte an Ihre Koordinierende Bezugsperson.

Online-Kurse

Online-Kurse können über MS Teams oder Zoom stattfinden. Um Zoom auf Ihrem Smartphone nutzen zu können, müssen Sie die entsprechende App installieren. Klicken Sie anschließend auf den passenden Link zum Angebot. Für die Nutzung per PC, Laptop oder Tablet reicht es aus auf den passenden Link zu klicken! Mit der Anmeldung erklären Sie sich einverstanden, dass Ihre

E-Mail-Adresse an die jeweilige Kursleitung weitergegeben wird. Nach Beendigung der Kursreihe wird Ihre E-Mail-Adresse gelöscht.

Schnupperangebot

Bei fortlaufenden Angeboten gibt es die Möglichkeit 1x an einer Veranstaltung probenhalber teilzunehmen. So können Sie sich einen ersten Eindruck machen und für sich herausfinden, ob es das passende Angebot für Sie ist. Bitte nehmen Sie bei Interesse an einem sog. Schnupperangebot Kontakt mit der Kursleitung oder dem Kursleiter auf. Die Telefonnummer finden sie auf der dazugehörigen Angebotsseite unter „Information“.

Vorschlag für ein Angebot

Wenn Sie selbst einen Vorschlag oder eine Idee haben z.B. für einen Ausflug, Museumsbesuch etc., wenden Sie sich bitte an Ihre Koordinierende Bezugsperson. Wir freuen uns über Ihre Anregungen und Ihre Beiträge!

Vorwort	3
Information	4–5
Kreatives Gestalten	
Offenes Atelier	8
Sonntagsatelier	9
Selbst-genäht!	10
Ich mach` s mir schön	11
Virtuelle Galerie	12
Handwerk	
Die kreative Holzwerkstatt	13
Musikangebote	
Gute-Laune-Chor	14
Der Mai ist gekommen!	15
Filmmusik	16
Instrumente, Klänge, Rhythmen	17
Tanz	
Tanz und Bewegung	18
Kultur	
Literatur Na!-tour	19
Bewegung – Entspannung	
Fit im Sitzen	20
Zeit für mich!	21

Kochen und backen

Vegetarische Low-Budget-Küche 22

Naturwelt erleben

NATUR-PUR! 23

Mit Lamas und Alpakas im Rheingau 24

Besuch der Nutztierarche in Rheinhessen 25

Unterwegs rund um Wiesbaden 26

Bildung – Beratung – Information

Recovery – Selbsthilfe aktivieren 27

Resilienz – Widerstandskraft stärken 28

Zeitenwende 29

Angebot der Psychosozialen Kontakt und Beratungsstelle

30

Anmeldeformular

31 – 34

Offenes Atelier



Bild: W. Farwell

Alle, die Lust und Interesse am freien Gestalten, Experimentieren und Spielen mit Farbe und Form haben, sind herzlich willkommen!

Es kann frei und großflächig gemalt, mit Ton dreidimensional geformt und gestaltet werden.

Zur Verfügung stehen unter anderem Acrylfarben, Aquarellfarben, Ölkreide und Ton. Eigene Materialwünsche können gerne eingebracht werden.

Kursleitung: Julia Isterling

Ort: Atelier der Kunstwerker,
Hinterhaus bei die "Kunstwerker e.V."
Klingeln – Karlstraße 15, Wiesbaden

Termine: immer dienstags, Start: 02.05.2023

Zeit: 15:30–19:00 Uhr

Gruppe: 3–5 Teilnehmer:innen

Angebot: Freitags-Atelier

Ort: Atelier der Kunstwerker,
Hinterhaus bei die "Kunstwerker e.V."
Klingeln – Karlstraße 15, Wiesbaden

Tag: 1x freitags im Monat

Termine: 12.05., 30.06., 07.07., 08.09. und 06.10.2023

Zeit: 14:00 – 17:00 Uhr

Gruppe: 3 – 5 Teilnehmer:innen

Information: Christiane Schickel, Tel.: 0611-9990725

Sonntagsatelier

In echter Atelieratmosphäre können Sie 1x sonntags im Monat großflächig malen und zeichnen. Acryl-, Aquarellfarben und Kreide stehen zum Ausprobieren bereit. Sie können auch mit Ton gestalten.

Die fertiggestellten Tonobjekte können gebrannt werden.



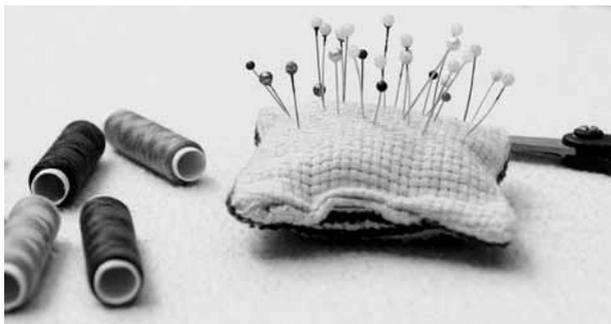
Foto: Rui Camilo

Kursleitung: Julia Isterling
Ort: Atelier der Kunstwerker,
Hinterhaus bei die "Kunstwerker e.V."
Klingeln – Karlstraße 15, Wiesbaden
Termine: 26.03., 14.05., 25.06., 09.07., 10.09.
und 08.10.2023
Zeit: 14:00 – 17:00 Uhr
Gruppe: 3 – 5 Teilnehmer:innen
Information: Christiane Schickel, Tel.: 0611-9990725

Selbst-genäht!

Ideen gestalten!

Haben Sie Näh-Ideen und möchten sie umsetzen? Dann sind Sie hier genau richtig. Wollen Sie etwas Praktisches oder Kleidung nähen, alte Kleidung upcyclen und reparieren? Tatsächlich kann Ihr Wunsch in Erfüllung gehen. Sie lernen dabei wie eine Nähmaschine funktioniert, was beachtet werden sollte, wenn ein Stoff gekauft und zugeschnitten wird und vieles mehr zu Werkzeug und Material. Sie haben noch keine Idee was Sie nähen möchten? Macht nichts! Gemeinsam finden wir etwas, worauf Sie Lust haben!



- Kursleitung:** Flora Daniel
Ort: Lindenhaus II, Mainzer Str. 27a, Wiesbaden
Termine: jeden zweiten Donnerstag im Monat ab dem 11.05.2023
Zeit: 13:00 – 15:30 Uhr
Gruppe: bis 3 Teilnehmer:innen
Kosten: zwischen 2 € und 5 € je nach dem was an Material (Garn, Knöpfe, Reisverschluss etc.) benötigt wird.
Information: Flora Daniel, Tel.: 0611-44837115

Ich mach` s mir schön

Verschiedene Bastel- & Werkarbeiten zum mit nach Hause nehmen

Gemeinsam wollen wir uns kreativ betätigen und auf individuellem Niveau kleine Handwerksarbeiten anfertigen, mit denen sie ihre Wohnung bestücken oder sie als Geschenk weitergeben können.

Wir wollen Fadenbilder, Traumfänger, Kerzen und kleine Figuren aus Salzteig machen, Makramee Armbänder oder Blumenampeln knüpfen und Blumentöpfe oder Holzscheiben mit Serviettenteknik gestalten.

Gerne bringen sie eigene Materialien mit, die sie benutzen wollen:

- für Serviettenteknik: Blumentopf / glattes Holzobjekt + schöne Serviette
- für Traumfänger & Makramee: Muscheln, Federn & Perlen
- für Kerzen: Kerzenreste, ein (Schraub-)Glas

Kursleitung: Lena Hofmann

Ort: Tagesstätte, Sartoriusstr. 2 &
Holzwerkstatt Mainzer Str. 27

Termine: Donnerstag 1x im Monat, 11.05., 15.06.,
13.07., 10.08. und 14.09.23

Zeit: 14:00 – 16:00 Uhr

Gruppe: bis 4 Teilnehmer:innen

Kosten: zwischen 2 € und 5 €, abhängig vom Projekt
und eigenem Material

Information: Lena Hofmann, Tel.: 0157-87291764

Bitte beachten: Gerne melden Sie sich für das ganze Angebot an, Sie können aber auch nur an einzelnen Projekten teilnehmen. Der Ort ist abhängig vom Projekt und teile ich Ihnen rechtzeitig mit.

Virtuelle Galerie

Wenn Sie Lust haben Ihre Bilder, Skulpturen oder Collagen die zu Hause bei Ihnen oder im Offenen Atelier entstanden sind auszustellen, bietet Ihnen die Virtuelle Galerie auf der EVIM Homepage die Möglichkeit dazu. Wir laden Sie ein vorab schon einmal durch die Galerie zu wandern. Viel Spaß beim Stöbern!

Über folgenden Link kommen Sie zur Galerie:
www.evim-kulturarbeit.de/galerie



Bild: Julia Collet

Information: Christiane Schickel, Tel.: 0611-9990725

Die kreative Holzwerkstatt

Möchten Sie etwas bauen, basteln oder reparieren und sich oder jemand anderem eine Freude bereiten? In der Holzwerkstatt haben Sie unendlich viele Möglichkeiten Neues zu schaffen oder alte Dinge wieder aufleben zu lassen. Ihrer Fantasie und der Wahl der Materialien sind dabei keine Grenzen gesetzt.



Bild: U. Bender

Ob Sitzmöbel, Regale, Lampen, Blumenkästen, Musikinstrumente, Mobilés, Windspiele oder andere schöne Gegenstände, kommen Sie doch einfach mit Ihrer Idee vorbei. Wir helfen auch bei defekten Fahrrädern. Lassen Sie sich überraschen, wie leicht es sein kann, handwerklich aktiv zu sein.

Sie haben noch keine Idee? Macht nichts! Gemeinsam finden wir sicher etwas, worauf Sie Lust haben!

Kursleitung:	Peter Pöschko
Ort:	Kreative Holzwerkstatt, Mainzer Str. 27, Wiesbaden
Termine:	flexibel, nach vorheriger Absprache
Information:	Peter Pöschko, Tel.: 0157-55893552

Gute-Laune-Chor

Ohne „Ich muss gut singen können“ - Druck

Singen macht nicht nur Spaß, es lässt uns zudem kreisende Gedanken für einige Augenblicke vergessen und ermöglicht uns in eine besondere Welt abzutauchen -die Welt der Musik.

In unserem Gute-Laune-Chor geht es darum gemeinsam Spaß am Singen zu haben. Und das unabhängig davon ob Noten getroffen werden oder nicht. Gerne können auch Instrumente mit - und eigene Musikwünsche eingebracht werden.



Kursleitung:	Sabrina Weimann
Ort:	Betreutes Wohnen, Kaiser-Friedrich-Ring 88, Wiesbaden, 2. Stock
Termine:	jeden ersten Dienstag im Monat ab dem 02.05.2023
Zeit:	17:00 – 18:00 Uhr
Gruppe:	ab 3 Teilnehmer:innen
Information:	Sabrina Weimann, Tel.: 0611-505894461

Der Mai ist gekommen!

Der Frühling ist da!

Ein musikalischer Frühlingsworkshop

Der Frühling wird in der Musik mit Liedern und Kompositionen gefeiert. Wir widmen uns in diesem Workshop dem Thema Erwachen und Anfängen.

Was bedeutet Frühling für uns, welche Frühlingsboten gibt es?

Wir können singen, auf Instrumenten improvisieren, Frühlingsmusik hören und Frühlingsgedichte vertonen ...



Kursleitung: Ursula Senn

Ort: Lindenhaus II, Mainzer Straße 27a,
Wiesbaden, MUFU Raum

Termine: Samstag, 06.05.2023

Zeit: 10:00 – 12:00 Uhr mit Pause

Gruppe: bis 5 Teilnehmer:innen

Information: Ursula Senn, Tel.: 0157-52769981

Filmmusik

Wir kennen viele Film- Melodien und werden uns in diesem Workshop gezielt mit einigen bekannten Hits beschäftigen.

Warum gibt es Filmmusik?

Wie arbeiten die Komponisten?

Wir experimentieren auch mit Klängen und gestalten unsere eigene Filmmusik.



Kursleitung: Ursula Senn

Ort: Lindenhaus II, Mainzer Straße 27a,
Wiesbaden, MUFU Raum

Termine: Samstag, 13.05.2023

Zeit: 10:00 – 12:00 Uhr mit Pause

Gruppe: bis 5 Teilnehmer:innen

Information: Ursula Senn, Tel.: 0157-52769981

Instrumente – Klänge – Rhythmen

Das Angebot richtet sich an alle, die unterschiedliche Instrumente, Klänge und Rhythmen ausprobieren möchten.

Durch freies Spiel auf Instrumenten können musikalische Begegnungen, neue Erfahrungen und Ausdrucksmöglichkeiten entstehen.



Foto: U. Bender

Im Vordergrund steht die momentane persönliche Stimmung. Daraus entwickeln wir unsere gemeinsame Musik.

Auch Musikhören und das Nachspielen von Musikstücken ist möglich. Verschiedene Instrumente laden zum Spielen ein.

Kursleitung: Ursula Senn

Ort: Lindenhaus II, Mainzer Straße 27a,
Wiesbaden, MUFU Raum

Termine: immer mittwochs

Zeit: 10:45 – 11:45 Uhr

Gruppe: bis 4 Teilnehmer:innen

Einzelangebote: nach telefonischer Absprache

Information: Ursula Senn, Tel.: 0157-52769981

Tanz und Bewegung



Foto: U. Bender

Die Teilnehmer:innen können über dieses Angebot ihre Beweglichkeit verbessern und die Mobilisierung des Körpers mit seinen Bewegungsmöglichkeiten über Dehn- und Kräftigungsübungen fördern. Getreu dem Motto „sich gemeinsam bewegen und in Bewegung bleiben“. Ebenso werden Tänze aus unterschiedlichen Kulturen Schritt für Schritt und überschaubar vermittelt. Entspannungsübungen finden ebenfalls ihren Platz.

Themen, die uns im Alltag beschäftigen, können nach Bedarf mit Hilfe von Bewegung und Tanz bearbeitet werden. In der Gruppe kommen neben Tüchern, Bälle, Seile, Bänder und andere Materialien zum Einsatz.

Kursleitung: Stella Monogenis
Ort: Lindenhaus II, Mainzer Straße 27a,
 Wiesbaden, MUFU Raum
Termine: immer dienstags
Zeit: 14:00 – 14:30 Uhr
Gruppe: bis 5 Teilnehmer:innen
Einzelangebot: nach telefonischer Rücksprache immer
 dienstags im Lindenhaus II und montags
 im Wohnhaus Kapellenstraße
Information: Stella Monogenis, Tel.: 0611-505894470

Literatur Na!-tour

Geschichten und Gedichte an inspirierenden Orten

Wir begeben uns für zwei Stunden an einen bezaubernden Ort in Wiesbaden und lauschen literarischen Texten. Ausgewählte Geschichten und Gedichte begleiten uns auf unserem Weg. Gerne können Sie auch eigene Texte mitbringen.

Tour 1: Am 26.05.2023 um 10 Uhr. Wir treffen uns im Nerotal und besteigen den Neroberg. Von dort aus entdecken wir einen im Wald verborgenen magischen Ort.

Tour 2: Am 13.10.2023 um 16 Uhr. Wir treffen uns in Biebrich und lassen uns von dem in herbstliche Farben getauchten Schlosspark und seinen vielen romantischen Plätzen inspirieren.



Kursleitung: Lars Rindfleisch

Termine: Freitag, 26.05. und 13.10.2023

Gruppe: 3 – 5 Teilnehmer:innen

Information: Lars Rindfleisch, Tel.: 0611-505894420

Bitte beachten: Genauere Informationen zum Treffpunkt erhalten Sie bei der Kursleitung. Sie können sich für einen oder beide Termine anmelden.

FIT im SITZEN

Bewegungsangebot im Lindenhaus

Die Teilnehmer:innen können über dieses Angebot ihre Beweglichkeit verbessern und die Mobilisierung des Körpers mit seinen Bewegungsmöglichkeiten über Dehn- und Kräftigungsübungen fördern. Yogaorientierte Übungen und Entspannungseinheiten finden ebenfalls ihren Platz.



Kursleitung: Stella Monogenis
Ort: Lindenhaus II, Mainzer Str. 27a, Wiesbaden
Termine: dienstags fortlaufend
Zeit: 10:30 – 11:00 Uhr
Gruppe: bis 5 Teilnehmer:innen
Information: Stella Monogenis, Tel.: 0611-505894470

Zeit für mich!

Im Mittelpunkt steht die Verbesserung der persönlichen Erholung, als auch das Auffrischen der eigenen Kraftreserven. Dazu zählt das Kennenlernen verschiedener Techniken aus dem Bereich der Achtsamkeit. Sie haben die Möglichkeit nachhaltig gelassen, entspannt und stabil in den Alltag der neuen Woche zu starten.

Ressourcenbezogene Themen, als auch Themen, die uns im Alltag beschäftigen, finden Gehör.



Kursleitung: Stella Monogenis

Ort: online

Termine: dienstags fortlaufend

Zeit: 14:00 – 14:30 Uhr

Gruppe: bis 10 Teilnehmer:innen

Information: Stella Monogenis, Tel.: 0611-505894470

Bitte beachten: Dieses Online-Angebot findet über „Zoom“ statt. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an. Sie erhalten dann alle weiteren Informationen.

Vegetarische Low-Budget-Küche

Kochen zum kleinen Preis

Gemeinsam nehmen wir in kleiner Gruppe die Kochlöffel in die Hand und zaubern vegetarische Köstlichkeiten, die leicht zuzubereiten und kostengünstig sind. Nach dem Kochen wird gemeinsam gegessen.

Gerne können auch Rezeptvorschläge eingebracht werden.



Kursleitung: Sabrina Weimann
Ort: Tagesstätte, Sartoriusstr. 2, Wiesbaden
Termine: jeden zweiten Mittwoch ab dem 03.05.
Zeit: 17:00 – 19:00 Uhr
Gruppe: bis 4 Teilnehmer:innen
Information: Sabrina Weimann, Tel.: 0611-505894461

NATUR-PUR!

Möchten Sie die Natur mit allen Sinnen erleben und Naturerfahrungen sammeln? Bei diesem „natürlichen“ Angebot handelt es sich um einen gemeinsamen Spaziergang in der Natur mit Übungen in und mit der Natur. Somit können Sie Ihre Beweglichkeit verbessern und die Mobilisierung des Körpers



mit seinen Bewegungsmöglichkeiten fördern. Getreu dem Motto „sich gemeinsam bewegen und in Bewegung bleiben“. Durch die aufmerksame Wahrnehmung der Umgebung und die Bewegung in der Natur werden die Sinne geschärft, die Achtsamkeit geübt und Sie können mehr zu Ruhe kommen.

Themen, die uns im Alltag beschäftigen, können nach Bedarf besprochen werden.

Kursleitung: Stella Monogenis

Ort: Wohnhaus Kapellenstr. 17, Wiesbaden

Termine: immer donnerstags

Zeit: 10:30 – 11:30 Uhr und nach Absprache

Gruppe: bis 5 Teilnehmer:innen

Einzelangebot: nach telefonischer Rücksprache

Information: Stella Monogenis, Tel.: 0611-505894470

Bitte beachten: Das Angebot findet ausschließlich bei gutem Wetter statt. Bei schlechtem Wetter gibt es alternative Möglichkeiten (zum Beispiel einen Kaffeehaus-Besuch).

Mit Lamas und Alpakas im Rheingau

Erlebniswanderung

Wer eine Lamatour schon einmal erlebt hat weiß, dass die Gelassenheit und Ruhe der liebenswerten und freundlichen Tiere einfach ansteckend und wohltuend ist. Wir freuen uns deshalb sehr, Sie erneut dazu einladen zu können, mit uns die Lamaranch im Rheingau zu besuchen und eine Wanderung der ganz besonderen Art zu erleben!

Gemeinsam fahren wir zur Kisselmühle und werden Wissenswertes über Haltung und Nutzen der Lamas erfahren. Sie werden die Tiere füttern und streicheln können. Nach einer kleinen Wanderung werden wir gemeinsam picknicken und Zeit zum Entspannen haben.

- Kursleitung:** Stella Monogenis und Leonid Patlut
Ort: Lama-Ranch Kisselmühle / Rheingau
Termin: Freitag, 02.06.2023
Zeit: 10:00 bis ca. 14:00 Uhr
Treffpunkt: 10:00 Uhr ab Lindenhaus, Mainzer Str. 27, Wiesbaden
Anmeldung: bis Freitag, den 12.05.2023
Kosten: 10 € (für die Führung)
Gruppe: 6 – 8 Teilnehmer:innen
Information: Stella Monogenis, Tel.: 0611-505894470
Bitte beachten: Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt. Wichtig sind bequemes festes Schuhwerk, bei Bedarf wetterfeste / regendichte Jacke, Sonnenschutz und Kopfbedeckung. Getränke und Essen für das Picknick bringen die Teilnehmer:innen selbst mit. Sie müssen gut zu Fuß unterwegs sein können.

Besuch einer Nutztierarche in Rheinhessen

Wir besuchen eine Nutztierarche bei Mainz und verbinden damit einen Ausflug der ganz besonderen Art. Die kleine Arche beherbergt z.B. Großeselrasen, Rhönschafe, Ziegen, Schweine und Hühner, die vom Aussterben bedroht sind. Ebenso werden dort die Arbeitspferde der Cowboys, die Quarter, Paint- und Appalosas, gezüchtet, die „bunten“ Pferde. Lassen Sie sich von der Gelassenheit der Tiere und der ruhigen Alleinlage der Ranch anstecken.

Gemeinsam fahren wir zur Nature Life Ranch und werden Wissenswertes über Haltung und Nutzung der Tiere erfahren. Sie werden die Tiere streicheln können. Im Anschluss werden wir gemeinsam picknicken und Zeit zum Entspannen haben.

Kursleitung: Stella Monogenis und Leonid Patlut

Ort: Nature Life Ranch / Wackernheim

Termin: Freitag, 11.08.2023

Zeit: 10:00 – 14:00 Uhr

Treffpunkt: 10:00 Uhr ab Lindenhaus, Mainzer Str. 27, Wiesbaden

Anmeldung: bis Freitag, den 30.06.2023

Kosten: 10 € (für die Führung)

Gruppe: 6 – 8 Teilnehmer:innen

Information: Stella Monogenis, Tel.: 0611-505894470

Bitte beachten: Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt. Wichtig sind bequemes festes Schuhwerk, bei Bedarf wetterfeste / regendichte Jacke, Sonnenschutz und Kopfbedeckung. Getränke und Essen für das Picknick bringen die Teilnehmer:innen selbst mit. Sie müssen gut zu Fuß unterwegs sein können.

Unterwegs rund um Wiesbaden

Tageswanderungen

Im Sommer wandern wir ausgehend von Kohlheck, vorbei am Chaussehaus, durch das Weilburger Tal. Der 10 Kilometer lange Rundweg führt bis auf wenige Lichtungen durch Wald und spendet uns reichlich Schatten.



Am Herbstanfang wandern wir von Rambach aus gemeinsam durchs Goldsteintal und flanieren durch den Kurpark zurück in die Innenstadt.

Wir freuen uns darauf gemeinsam mit Ihnen die Natur zu erkunden und (hoffentlich) die Sonne zu genießen.

- Kursleitung:** Lena Hoffmann und Lars Rindfleisch
Ort: wird rechtzeitig bekannt gegeben
Termine: Dienstag, 20.06. und 19.09.2023
Bitte auf der Anmeldung angeben, ob Sie sich für einen oder mehrere Termine anmelden.
Zeit: 10:00 bis ca. 15:00 Uhr
Gruppe: 3 – 5 Teilnehmer:innen
Information: Lars Rindfleisch, Tel.: 0611-505894420
Bitte beachten: Sie benötigen Spaß am Laufen, ein wenig Durchhaltevermögen, festes Schuhwerk, wetterfeste / regendichte Jacke, ggf. Sonnenschutz, kleiner Rucksack, Verpflegung und Getränke.

Recovery – Selbsthilfe aktivieren

Wie gehe ich mit Krisen um und was hat mir geholfen durchlebte seelische Tiefpunkte hinter mir zu lassen?

Wie stabilisiere ich mich und bleibe stabil?

Wie umgehen mit zukünftigen Krisen?

Gemeinsam schauen wir, was Sie an positiven Dingen aus Krisensituationen ziehen können, was bereits in schwierigen Zeiten geholfen hat und Sie stärkte.



Kursleitung: Kira Hanemann, EX-IN Genesungsbegleiterin
Ort: Kaiser-Friedrich-Ring 88, Wiesbaden, 2.OG,
bei Bedarf auch als Online-Angebot
Termine: Einzeltermine nach Vereinbarung
Zeit: dienstags und donnerstags
Information: Christiane Schickel, Tel.: 0611-9990725
Bitte beachten: Dieses Angebot kann online über MS Teams oder Zoom stattfinden. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an. Sie erhalten dann alle weiteren Informationen.

Resilienz – Widerstandskraft stärken

Resilienz in unserem Kontext meint die psychische Widerstandskraft. Schwierige Lebenssituationen können ohne anhaltende Beeinträchtigung überstanden werden.

Um resilient zu werden beschäftigen wir uns mit den sieben Säulen der Resilienz. Sie helfen dabei sich klarzumachen, wie man sich besser vor schwierigen Situationen schützen kann.



Kursleitung: Kira Hanemann, EX-IN Genesungsbegleiterin
Ort: Kaiser-Friedrich-Ring 88, Wiesbaden, 2.OG,
bei Bedarf auch als Online-Angebot
Termine: Einzeltermine nach Vereinbarung
Zeit: dienstags und donnerstags
Information: Christiane Schickel, Tel.: 0611-9990725
Bitte beachten: Dieses Angebot kann online über MS Teams oder Zoom stattfinden. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an. Sie erhalten dann alle weiteren Informationen.

Zeitenwende

Politik und Gesellschaft im Wandel



Der andauernde Krieg in der Ukraine, hohe Energiepreise, Klimawandel – mehrere Krisen zur gleichen Zeit verändern Politik und Gesellschaft. Scheinbare Gewissheiten lösen sich auf und erschüttern unser Leben. Gleichzeitig erschwert der demografische Wandel hin

zu einer immer älter werdenden Bevölkerung die nötigen Anpassungen.

Wir treffen uns zum Meinungs austausch, versuchen die Entwicklungen zu verstehen und schauen darauf welche Möglichkeiten es gibt das gesellschaftliche Leben neu zu gestalten.

Ein kurzer Input zu Beginn jedes Treffens vertieft unser Wissen zu aktuellen politischen und gesellschaftlichen Entwicklungen und regt uns zum Nachdenken an.

Kursleitung: Lars Rindfleisch

Ort: Betreutes Wohnen, Kaiser-Friedrich-Ring 88, Wiesbaden, 2. Stock

Termine: Freitag, 05.05., 02.06., 07.07., 04.08., 08.09. und 06.10.2023

Zeit: 15:00 – 16:30 Uhr

Gruppe: 3 – 6 Teilnehmer:innen

Information: Lars Rindfleisch, Tel.: 0611-505894420



Offener Treff am Donnerstag

Wir freuen uns, Sie wieder in den Räumen der Tagesstätte zu unserem offenen Treff der PSKB begrüßen zu können.

Ob Sie nur eine Tasse Kaffee in Gesellschaft trinken möchten, Sie Interesse an einem ungezwungenen Gespräch oder eigene Ideen haben, was man in dieser Zeit machen könnte – hier sind Sie richtig!

Wann? Jeden Donnerstag von 14 – 16 Uhr

Wo? EVIM Tagesstätte
Sartoriusstrasse 2 · Wiesbaden

Kontakt: Sie erreichen uns unter
Tel.: 0611 505894444

Anmeldeformular

EVIM Tagesstruktur Gemeindepsychiatrie
Christiane Schickel
Rheinstraße 30
65185 Wiesbaden
Tel.: 0611-9990725
Fax: 0611-9990740
Email: christiane.schickel@evim.de

Ich melde mich mit diesem Schreiben zu folgendem Kurs an:

Kurs Einzel Gruppe

Name, Vorname

Einrichtung

E-Mail Adresse (nur bei Onlinekursen)

Datum, Unterschrift

Unterschrift der koordinierenden Bezugsperson

Anmeldeformular

EVIM Tagesstruktur Gemeindepsychiatrie
Christiane Schickel
Rheinstraße 30
65185 Wiesbaden
Tel.: 0611-9990725
Fax: 0611-9990740
Email: christiane.schickel@evim.de

Ich melde mich mit diesem Schreiben zu folgendem Kurs an:

Kurs Einzel Gruppe

Name, Vorname

Einrichtung

E-Mail Adresse (nur bei Onlinekursen)

Datum, Unterschrift

Unterschrift der koordinierenden Bezugsperson

Anmeldeformular

EVIM Tagesstruktur Gemeindepsychiatrie
Christiane Schickel
Rheinstraße 30
65185 Wiesbaden
Tel.: 0611-9990725
Fax: 0611-9990740
Email: christiane.schickel@evim.de

Ich melde mich mit diesem Schreiben zu folgendem Kurs an:

Kurs Einzel Gruppe

Name, Vorname

Einrichtung

E-Mail Adresse (nur bei Onlinekursen)

Datum, Unterschrift

Unterschrift der koordinierenden Bezugsperson

Anmeldeformular

EVIM Tagesstruktur Gemeindepsychiatrie
Christiane Schickel
Rheinstraße 30
65185 Wiesbaden
Tel.: 0611-9990725
Fax: 0611-9990740
Email: christiane.schickel@evim.de

Ich melde mich mit diesem Schreiben zu folgendem Kurs an:

Kurs Einzel Gruppe

Name, Vorname

Einrichtung

E-Mail Adresse (nur bei Onlinekursen)

Datum, Unterschrift

Unterschrift der koordinierenden Bezugsperson



Foto: U. Bender

EVIM Gemeindepsychiatrie Wiesbaden

Inhalt: Christiane Schickel

Redaktion: Lars Rindfleisch
Christiane Schickel

Layout: DruckBar, EVIM Reha-Werkstatt

Druck: DruckBar, EVIM Reha-Werkstatt

Auflage: 250 Stück

Datum: März 2023



EVANGELISCHER VEREIN FÜR
INNERE MISSION IN NASSAU



EVIM