



Bild: M. Mayer

EVIM Behindertenhilfe | Gemeindepsychiatrie Wiesbaden

# Angebote zur Gestaltung des Tages

Mai bis Oktober 2024



**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 2024 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

**Lars Rindfleisch**

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 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 oder Museumsbesuch, wenden Sie sich bitte an Ihre Koordinierende Bezugsperson. Wir freuen uns über Ihre Anregungen und Ihre Beiträge!

<b>Vorwort</b>	3
<b>Information</b>	4–5
<b>Kreatives Gestalten</b>	
Offenes Atelier	8
Sonntagsatelier in der Karlstraße	9
Ich mach's mir schön	10
Handarbeiten	11
Virtuelle Galerie	12
<b>Handwerk</b>	
Die kreative Holzwerkstatt	13
<b>Musikangebote</b>	
Instrumente – Klänge – Rhythmen	14
<b>Tanz und Theater</b>	
Tanz und Bewegung	15
<b>Tierische Angebote</b>	
Besuch einer Nutztierarche in Rheinhessen	16
Mit Lamas und Alpakas im Rheingau	17
<b>Bewegung – Entspannung</b>	
FIT im SITZEN	18
Zeit für mich!	19
Gesund schwimmen	20
Sport für Alle	21

### **Kochen und backen**

Vegetarische Low-Budget-Küche	22
Süße Köstlichkeiten	23

### **Naturwelt erleben**

NATUR PUR!	24
Naturwerkstatt	25
Ab in den Rosengarten	26
Unterwegs rund um Wiesbaden	27
Waldbaden	28

### **Bildung – Beratung – Information**

Glaubenssätze	29
Recovery	30
Resilienz	31
Zeitenwende	32

### **Angebot der Psychosozialen Kontakt und Beratungsstelle**

33

### **Anmeldeformular**

34 – 37

## Offenes Atelier



Bild: O. Schwarz

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, sowie 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: 07.05.2024

**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:** 10.05., 07.06., 05.07., 08.08., 06.09.  
und 04.10.2024

**Zeit:** 14:00 – 17:00 Uhr

**Gruppe:** 3 – 5 Teilnehmer:innen

**Information:** Lars Rindfleisch, 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:** 12.05., 09.06., 07.07., 10.08.,  
08.09. und 06.10.2024  
**Zeit:** 14:00 – 17:00 Uhr  
**Gruppe:** 3 – 5 Teilnehmer:innen  
**Information:** Lars Rindfleisch, Tel.: 0611-9990725

## Ich mach's mir schön

Kleine Bastel- & Werkarbeiten zum Mitnehmen oder Verschenken

Zu zweit oder in kleiner Gruppe wollen wir uns kreativ betätigen und auf individuellem Niveau kleine Handwerksarbeiten anfertigen: z.B. Fadenbilder, Traumfänger, Kerzen oder kleine Figuren aus Modelliermasse. Wir können gemeinsam Makramee-Armbänder oder Blumenampeln knüpfen, Blumenöpfe oder Holzscheiben mit Serviettentechnik gestalten. Sie können aber auch eigene Ideen sowie Materialien einbringen.



Fadenbild & Blumenampel: L. Hofmann; Serviettentechnik: Hausjournal.net

- Kursleitung:** Lena Hofmann  
**Ort:** Tagesstätte, Sartoriusstr. 2 oder Büro des Betreuen Wohnens, Kaiser-Friedrich-Ring 88, Wiesbaden  
**Termin:** nach Absprache, alle 2 Wochen  
**Gruppe:** 1 – 4 Teilnehmer:innen  
**Kosten:** ca. 2 €, abhängig vom Projekt und eigenem Material  
**Information:** Lena Hofmann, Tel.: 01578-7291764

## Handarbeiten

Werden Sie kreativ!

Möchten Sie gerne in der Gruppe handarbeiten? Sowohl beim Stricken als auch beim Häkeln kann man Vieles herstellen. Schals, Mützen, Kleidung, Kinderkuscheltiere ... Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt! Sie können nicht stricken oder häkeln, wollen sich aber ausprobieren? Hier können Sie auch an den Basics ansetzen.



**Kursleitung:** Kira Hanemann, EX-IN Genesungsbegleiterin

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

**Termine:** jeden zweiten Donnerstag

**Zeit:** 16 – 18 Uhr

**Gruppe:** bis 6 Teilnehmer:innen

**Information:** Kira Hanemann, Tel: 0157-36624388

## 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](http://www.evim-kulturarbeit.de/galerie)**



Bild: Julia Collet

**Information:** Lars Rindfleisch, 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: P. Pöschko

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 oder Reparaturen in Ihrem Haushalt. 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!

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

## 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.

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.



Foto: U. Bender

**Kursleitung:** Ursula Senn

**Ort:** Lindenhaus II, Mainzer Straße 27a,  
Wiesbaden, Multifunktionsraum

**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

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 bewegen und in Bewegung bleiben“. Ebenso werden Tänze aus unterschiedlichen Kulturen Schritt für Schritt und überschaubar vermittelt. Entspannungsübungen finden ebenfalls ihren Platz.



Foto: U. Bender

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

**Kursleitung:** Stella Monogenis  
**Ort:** Lindenhäus II, Mainzer Straße 27a und/oder Wohnhaus Kapellenstraße 17, Wiesbaden  
**Termine:** Einzelangebote dienstags im Lindenhäus II und montags in der Kapellenstraße 17  
**Zeit:** nach Absprache  
**Gruppe:** nach telefonischer Rücksprache  
**Information:** Stella Monogenis, Tel.: 0611-505894470

## 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. Großeselrassen, 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 & Leonid Patlut

**Ort:** Nature Life Ranch in Wackernheim

**Termin:** Freitag, 06.09.2024

**Zeit:** 10:00 – 14:00 Uhr

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

**Anmeldung:** bis Freitag, den 16.08.2024

**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.



## Mit Lamas und Alpakas im Rheingau

### Erlebniswanderung

Wer schon einmal eine Lamatour erlebt hat weiß, dass die Gelassenheit und Ruhe der liebenswerten und freundlichen Tiere einfach ansteckend und wohltuend sind. 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 & Leonid Patlut

**Ort:** Lamaranch Kisselmühle in Rheingau

**Termin:** Donnerstag, 04.07.2024

**Zeit:** 10:00 – ca. 14:00 Uhr

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

**Anmeldung:** bis Freitag, den 07.06.2024

**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.

## **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:** immer montags (2-mal im Monat – die Termine werden mitgeteilt)

**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.

## Gesund schwimmen

Für körperliche Gesundheit sowie psychische Entspannung wollen wir gemeinsam schwimmen gehen. Ob Sie lieber sportlich Bahnen ziehen oder ruhig im Wasser planschen, ist Ihnen überlassen.

Welches Bad wir besuchen entscheiden wir gemeinsam. Zur Auswahl stehen: Thermalbad (Eintritt: 12 €), Kleinfeldchen (Eintritt: 4€), Eswe (Eintritt: 2,50€), oder bei gutem Wetter das Opelbad (Eintritt: 8€). Die Eintrittspreise gelten ab GdB50.



**Kursleitung:** Lena Hofmann

**Ort:** Aukam, Kleinfeldchen, Eswe oder Opelbad, auf Anfrage gemeinsame Anfahrt mit dem Bus

**Termine:** 1x im Monat, Termin & Uhrzeit nach Absprache

**Gruppe:** 2 – 4 Teilnehmer:innen

**Kosten:** 2,50 € – 12 € (ab GdB50)

**Information:** Lena Hofmann, Tel.: 01578-7291764

**Bitte beachten:** Sie müssen sicher schwimmen können und eigenständig zu den Treffpunkten und zurück gelangen können.

## Sport für Alle

Das Angebot „Sport für alle“ steht für Spaß, Gemeinschaft und Bewegung. Wir wollen in der Gruppe die Vielfalt des Sportes kennenlernen, indem wir Sportarten wie Tischtennis, Fußball, Frisbee, Boccia, Spikeball und viele Geschicklichkeits- und Koordinationsübungen ausprobieren. Wir unterstützen uns hierbei gegenseitig.

Gerne können Sie Anregungen und Wünsche an uns weitergeben. Ansonsten schlagen wir unterschiedliche sportliche Angebote vor. Wir freuen uns auf die Aktionen!



**Kursleitung:** Martina Ruchti & Tom Schwarze  
**Treffpunkt:** Wiesbaden Hauptbahnhof, Haupteingang  
**Anmeldung:** bis 17.05.2024  
**Termine:** 31.05., 28.06., 26.07., 23.08., 27.09. und 25.10.2024  
**Zeit:** 15.00 – ca. 16.30 Uhr  
**Gruppe:** bis zu 10 Teilnehmer:innen  
**Information:** Martina Ruchti, Tel.: 0611-505894421  
**Bitte beachten:** Für alle Level geeignet. Sportschuhe, Sportkleidung und Trinkwasser bitte mitbringen. Das Angebot findet im Freien statt.

## 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. Wir treffen uns zuerst vor dem „Lili“ und gehen gemeinsam einkaufen, nach dem Kochen wird natürlich gemeinsam gegessen.

Gerne können auch Rezeptvorschläge eingebracht werden.



**Kursleitung:** Lena Hofmann  
**Ort:** Treffpunkt „Lili“, Kochen in der Tagesstätte, Sartoriusstr. 2  
**Termine:** nach Absprache, alle 2 Wochen  
**Gruppe:** bis 5 Teilnehmer:innen  
**Kosten:** 3 € für Zutaten  
**Information:** Lena Hofmann, Tel.: 01578-7291764

## Süße Köstlichkeiten

Auch im Frühling und Sommer möchten wir in kleiner Gruppe wieder gemeinsam backen und andere süßliche Köstlichkeiten zubereiten. Sommerliche Desserts stehen ebenso auf dem Programm wie die Zubereitung von selbstgemachtem Eistee und zuckerfreiem Gebäck.

Gerne können Sie Anregungen und Wünsche, was Sie zubereiten möchten an uns weitergeben. Ansonsten schlagen wir Rezepte vor. Wir freuen uns auf die Aktionen!



**Kursleitung:** Sabrina Kraiss & Sabrina Weimann  
**Ort:** Tagesstätte, Sartoriusstr. 2  
**Termine:** jeden ersten Freitag im Monat  
(Start: 03.05.2024)  
**Zeit:** 14:30 – ca. 16:30 Uhr  
**Kosten:** 2 € pro Termin (für Zutaten)  
**Gruppe:** 2 – 4 Teilnehmer:innen  
**Information:** Sabrina Weimann, Tel.: 0611–505894491

## 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 zur Ruhe kommen.

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

**Kursleitung:** Stella Monogenis

**Ort:** 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 (z. B. einen Kaffeehaus-Besuch).



## Naturwerkstatt

Erlebnisse und Aktivitäten in und rund um die Natur

Die Natur erkunden, ihre Schätze bewundern, Verwendungsmöglichkeiten ausprobieren und Interessantes über unsere Umwelt erfahren

**Mai:** Wildkräuterwanderung mit Kostproben-Bufferet (5€)  
am 18.05. von 14:00 – 16:00 Uhr

**Juni:** Holunderblüten sammeln und verarbeiten

**Juli:** Imkerei Besuch / Bienenlehrpfad

**August:** Mit selbstgesammelten Materialien aus dem Wald basteln

**September:** Fasanerie Besuch

**Oktober:** Filzen



**Kursleitung:** Lena Hofmann

**Ort:** nach Absprache

**Termin:** 1x im Monat, nach Absprache

**Gruppe:** 2 – 5 Teilnehmer:innen

**Kosten:** ca. 2 € (für Material)

**Information:** Lena Hofmann, Tel.: 01578-7291764

**Bitte beachten:** Geben Sie bei der Anmeldung an, an welchen Aktionen Sie teilnehmen wollen.

## Ab in den Rosengarten

Flanieren im Eltviller Burggarten

Ein Erlebnis für alle Sinne. Wir wandeln gemütlich durch den Eltviller Rosengarten, genießen die Farbenpracht, riechen die blumigen Düfte und genießen das schöne Wetter.

Anschließend gönnen wir uns einen Kaffee und vielleicht auch ein Stück Kuchen. Wir fahren mit dem ÖPNV und gehen in Eltville zu Fuß zur Burg.



**Kursleitung:** Regina Fritz & Lucia Roska

**Ort:** Haupteingang Hauptbahnhof Wiesbaden,  
links am gelben Postbriefkasten

**Termin:** Donnerstag, 06.06.2024

**Zeit:** ab 09:00 Uhr

**Gruppe:** 2 – 7 Teilnehmer:innen

**Kosten:** Fahrtkosten & Kaffee,  
ansonsten Selbstverpflegung

**Information:** Regina Fritz, Tel.: 0611-505894450

**Bitte beachten:** Voraussetzung ist, dass Sie gut zu Fuß sind.

## Unterwegs rund um Wiesbaden

### Frühlingswanderung

Im aktuellen Kursheft bieten wir Ihnen zwei Wanderungen an: Im späten Frühling führt uns unsere Wanderung auf die Rheingauer Alp und im frühen Herbst fahren wir gemeinsam zum Kloster Eberbach, um von dort aus zu wandern. Die Streckenlänge wird jeweils ca. 8-10 Kilometer betragen, zwischendrin legen wir kleinere Pausen ein.



**Kursleitung:** Johannes Braun & Sabrina Weimann  
**Termine:** 04.06.24 (Ausweichtermin: 04.07.24)  
und 19.09.24 (Ausweichtermin: 26.09.24)

**Treffpunkte:** werden rechtzeitig bekannt gegeben

**Zeit:** jeweils 10:00 – ca. 15:00 Uhr

**Gruppe:** 2 – 6 Teilnehmer:innen

**Information:** Sabrina Weimann, Tel.: 0611-505894491

**Bitte beachten:** Sie benötigen Spaß am Laufen, ein wenig Durchhaltevermögen, festes Schuhwerk, wetterfeste / regendichte Jacke, ggf. Sonnenschutz, einen kleinen Rucksack, Verpflegung und Getränke. Wir wandern auch bei leichtem Regen.

## Waldbaden

Atmung, Achtsamkeit und Entschleunigung im Wald



Gemeinsam gehen wir im Wald auf Entspannungssuche, entfliehen den Geräuschen und dem Trubel der Stadt und besinnen uns auf uns selbst. Waldbaden („Shinrin yoku“) stammt ursprünglich aus Japan und ist dort bereits Teil des Gesundheitssystems, da sich regelmäßige und ausgedehnte Waldaufenthalte wissenschaftlich belegt positiv auf

Körper und Psyche auswirken. In kleiner Gruppe werden wir im Wald Achtsamkeitsübungen durchführen, kleine Bewegungssequenzen einbauen und die Magie des Waldes genießen.

**Kursleitung:** Sabrina Weimann

**Termine:** 01.07., 01.08., 26.08. und 23.09.24

**Treffpunkt:** Vor dem Haupteingang der Fasanerie, Wilfried-Ries-Str.22, Wiesbaden  
(wir spazieren von dort aus gemeinsam in den Wald)

**Zeit:** jeweils von 09:30 – 10:30 Uhr

**Gruppe:** 4 – 6 Teilnehmer:innen

**Information:** Sabrina Weimann, Tel.: 0611-505894491

**Bitte beachten:** Sie sollten Wegstrecken zu Fuß von bis zu 30 Minuten bewältigen können. Bitte auf gemütliche Kleidung und geeignetes Schuhwerk achten. Wir werden auch bei leichtem Regen unterwegs sein.

## Glaubenssätze

unsere ständigen Begleiter

Im Lauf unseres Lebens entwickeln wir viele Glaubenssätze, die mit unseren persönlichen Werten verbunden sind. Sie können Motivation, Entscheidungsfindung und Leistungsfähigkeit beeinflussen. Wir haben sowohl positive Glaubenssätze als auch negative. Genau bei den negativen möchte ich mit Ihnen ansetzen. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, die wir gerne durchspielen können, damit Sie Ihre negativen Glaubenssätze in positive Denkmuster umwandeln können.



**Kursleitung:** Kira Hanemann, EX-IN Genesungsbegleiterin  
**Ort:** Kaiser-Friedrich-Ring 88, Wiesbaden, 2.OG,  
**Termine:** Einzeltermine nach Vereinbarung  
**Information:** Kira Hanemann, Tel: 0157-36624388

## Recovery

Helpen Sie sich selbst

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 mit Ihnen möchte ich hinschauen, welche positiven Dinge Sie 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,

**Termine:** Einzeltermine nach Vereinbarung

**Information:** Kira Hanemann, Tel: 0157-36624388

**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,  
**Termine:** Einzeltermine nach Vereinbarung  
**Information:** Kira Hanemann, Tel: 0157-36624388  
**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 Inflation, 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, 17.05., 05.07., 06.09., und 11.10.2024

**Zeit:** 15:00 – 16:30 Uhr

**Gruppe:** 3 – 6 Teilnehmer:innen

**Information:** Lars Rindfleisch, Tel.: 0611 9990725





## Offener Treff am Donnerstag

Wir freuen uns, Sie 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  
Lars Rindfleisch  
Rheinstraße 30  
65185 Wiesbaden  
Tel.: 0611-9990725  
Fax: 0611-9990740  
Email: lars.rindfleisch@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  
Lars Rindfleisch  
Rheinstraße 30  
65185 Wiesbaden  
Tel.: 0611-9990725  
Fax: 0611-9990740  
Email: lars.rindfleisch@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  
Lars Rindfleisch  
Rheinstraße 30  
65185 Wiesbaden  
Tel.: 0611-9990725  
Fax: 0611-9990740  
Email: lars.rindfleisch@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  
Lars Rindfleisch  
Rheinstraße 30  
65185 Wiesbaden  
Tel.: 0611-9990725  
Fax: 0611-9990740  
Email: lars.rindfleisch@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:** Lars Rindfleisch  
**Redaktion:** Lars Rindfleisch  
Sabrina Weimann  
**Layout:** DruckBar, EVIM Reha-Werkstatt  
**Druck:** DruckBar, EVIM Reha-Werkstatt  
**Auflage:** 250 Stück  
**Datum:** April 2024



EVANGELISCHER VEREIN FÜR  
INNERE MISSION IN NASSAU



EVIM