

## Unsere regelmäßigen Kurse

**DO 18.04.2024 · 18.00 – 19.30 Uhr Patientenverfügung**

**DO 10.10.2024 · 18.00 – 19.30 Uhr Vorsorgevollmacht**

**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 25.04.2024 · 18.00 – 19.30 Uhr**

**Unterstützung beim Umgang mit den elektronischen Kommunikationsmedien: Laptop, Tablet, Handy & Co**

Bitte bringen Sie Ihre Geräte zur Veranstaltung mit.

**Dozenten:** Helmut Drauz, Peter Pfeleiderer, Seniorenbüro Heilbronn

**Ort:** ASB Rettungswache, Wilhelmstr. 34, 74072 Heilbronn

**Kosten:** keine

**DO 23.05.2024 · 18.00 - 20.00 Uhr**

**DO 29.08.2024 · 18.00 - 20.00 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

Anpassung der Zahlungsmöglichkeiten: Mit der Anmeldebestätigung können Sie die Teilnahmegebühren 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 Sommer 2024  
Für Mitglieder, Mitarbeitende  
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](http://www.asb-heilbronn.de)



Für ASB-Mitarbeiter (m/w/d)  
ist die Teilnahme kostenlos.  
Rückfragen unter: 07131/96 55 28

**DO 02.05.2024 · 17.00 – 18.30 Uhr**

**Eingewanderte Schädlinge – welche Gesundheitsfolgen kann das haben?**

Der Klimawandel ist mittlerweile bei uns allen angekommen. Neben Extremwetterlagen und Hitzewellen kommen aber auch andere, neue Gefahren in unseren Lebensraum. Mücken (z.B. die asiatische Tigermücke), eingeschleppt über weltweite Urlaubs- und Warenströme, fühlen sich bei uns wohl, vermehren sich und bringen neue Krankheiten zu uns. Wir zeigen Ihnen einen Überblick und klären auf.

**Dozent:** Roland Schmitt, Sanitäts- und Kindernotfallausbilder  
**Ort:** ASB Haus Delphin Tagespflege, Eugen-Bolz-Str. 40, 74172 Neckarsulm-Amorbach  
**Kosten:** 10 € / 8 € für ASB-Mitglieder

**DO 06.06.2024 · 18.00 - 19.30 Uhr**

**Die Herausforderungen für Angehörige im Alltag bei Demenz**

Woran erkennen Sie eine beginnende Demenz? Wie reagieren Sie auf herausforderndes Verhalten? In diesem Vortrag können Sie Fragen zu Demenz mitbringen und es werden Ihnen Wege aufgezeigt, wie Sie mit Menschen mit Demenz besser umgehen können.

**Dozentin:** Mieke Kunas, Gesundheits- und Krankenpflegerin, Gerontopsychiatrische Fachkraft  
**Ort:** ASB Rettungswache, Wilhelmstr. 34, 74072 Heilbronn  
**Kosten:** 10 € / 8 € für ASB-Mitglieder

**DO 20.06.2024 · 18.00 – 19.30 Uhr**

**Hausnotruf & Pflegeunterstützung**

Welche Unterstützungsmöglichkeiten gibt es, um möglichst lange im eigenen Zuhause bleiben zu können? Wie funktioniert der Hausnotruf und welche finanzielle Zuzahlungen sind möglich? In diesem Vortrag zeigen wir Ihnen, wo und wie Sie passende Unterstützungen finden.

**Dozentinnen:** Christina Mokstadt (ASB-Pflegfachkraft), Tina Vogler (ASB-Pflegedienstleitung)  
**Ort:** ASB Rettungswache, Wilhelmstr. 34, 74072 Heilbronn  
**Kosten:** keine

**DO 11.07.2024 · 18.00 – 19.30 Uhr**

**Kräuterführung**

Sie umgeben uns an vielen Stellen im Alltag und werden manchmal zu Unrecht leicht übersehen – Kräuter. Doch welche davon sind essbar und lassen sich in welcher Form verwenden? Welche Gefahren gibt es in der Kräuterwelt? Die Führung gibt einen Einblick in die Kräuterkunde.

**Dozentin:** Ellen Kurz, Kräuterberaterin  
**Ort:** Im Köpfertal Heilbronn /  
Genauer Treffpunkt erfolgt nach der Anmeldung  
**Kosten:** 10 € / 8 € für ASB-Mitglieder

**DO 25.07.2024 · 18.00 – 19.30 Uhr**

**Qigong: Gesundheit · Entspannung · Lebensfreude · Ausgeglichenheit · Achtsamkeit**

Qigong besteht aus einfachen, schnell erlernbaren, fließenden Bewegungsabläufen und bringt Körper, Geist, Emotionen und Lebensenergie auf natürliche Weise wieder in Balance. Qigong vereint traditionelle Methoden und Lehren aus dem alten China mit modernen wissenschaftlichen Erkenntnissen und gehört zu einer der bekanntesten medizinisch anerkannten Qigong-Formen. Bei schönem Wetter findet der Kurs im Wertwiesenpark im Freien statt.

**Dozentin:** Yueh-Huw Yu, Qigong Trainerin  
**Ort:** Wertwiesen Park Heilbronn –  
genauer Treffpunkt nach der Anmeldung  
**Kosten:** 10 € / 8 € für ASB-Mitglieder

**DO 05.09.2024 · 18.00 – 20.00 Uhr**

**Hula-Hoop: Wir bewegen uns**

Entdecken Sie den Hula-Hoop als Fitnessgerät, denn Hula-Hoop kann viel mehr als um die Hüfte kreisen! Es gibt weit über 100 Bewegungen, die Sie mit einem Hula-Hoop machen können, welche die Motorik, Koordination, Körperwahrnehmung und auch das Rhythmusgefühl auf unterschiedlichste Arten fordern und fördern. Bei schönem Wetter findet der Kurs im Wertwiesenpark im Freien statt.

**Dozentin:** Annika Kleinknecht, Trainerin für Yoga  
**Ort:** Wertwiesen Park Heilbronn –  
genauer Treffpunkt nach der Anmeldung  
**Kosten:** 10 € / 8 € für ASB-Mitglieder

**DO 19.09.2024 · 17.00 – 19.00 Uhr**

**Stadtspaziergang: vom Buga-Land zum Neckarbogen**

2019 war mit der BUGA in Heilbronn der Startschuss der Entstehung eines neuen Stadtquartiers, dem NECKARBOGEN. Mit der ersten Stadtausstellung überhaupt während einer BUGA war Heilbronn Vorreiter. Was ist seit der BUGA passiert, was geht aktuell voran im neuen Neckarbogen und was wird noch kommen? Diese und andere Fragen werden auf diesem wunderschönen Abendspaziergang geklärt.

**Dozentin:** Petra Heinzelmann, Gästeführerin  
**Ort:** vor dem Holzhochhaus SKAIO im Neckarbogen (vor dem Bäckerei Café)  
**Kosten:** 8 € Pauschale / pro Führung



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!

Name, Vorname

Ich, \_\_\_\_\_, melde \_\_\_\_\_ Personen an

mich hiermit verbindlich mit \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

Anschrift: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Ort, Datum \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_

Eingewanderte Schädlinge · 02.05.2024

Herausforderung Demenz · 06.06.2024

Hausnotruf & Pflegeunterstützung · 20.06.2024

Kräuterführung · 11.07.2024

Qigong · 25.07.2024

Hula-Hoop · 05.09.2024

Stadtspaziergang · 19.09.2024

**Regelmäßige Kurse:**

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

18.04.2024  10.10.2024

Laptop, Tablet, Handy & Co · 25.04.2024

Gesellschaftsspiele leicht gemacht

23.05.2024  29.08.2024