INTERNATIONALER TREFF
FÜR ALT BIS JUNG

Die Kreativwerkstatt

Unser Programm

August –
Dezember
2022

Kurse + Workshops
Ateliers + Werkstätten
Soziale Projekte + Treffs
seit 1980

FRANKFURTER
VERBAND

Die Kreativwerkstatt

Internationaler Treff für Alt bis Jung

Ein Angebot des Frankfurter Verbandes
für Alten- und Behindertenhilfe e.V.

**Gesamtleitung Zentrum Dornbusch,
Café Anschluss und Kreativwerkstatt**
Peter Gehweiler, *Fachbereichsleiter*

Verwaltung / Organisation
Alina Pergande, *Erziehungswissenschaftlerin M.A.*
Roya Amini, *Kommunikationselektronikerin*

Leitung Offene Werkstätten Atelier
Brigitte Stein, *Kunstpädagogin M.A.*

Ton
Martina Schoder, *Bildende Künstlerin/Keramikerin*

Wir sind ein Begegnungszentrum, das Kurse, Workshops und Offene Werkstätten zu unterschiedlichsten kreativen Themen anbietet. Unser Träger ist der Frankfurter Verband. Eine unserer Leitlinien ist es, Menschen unabhängig von ihrer sozialen Situation zu ermöglichen, sich in Gemeinschaft mit anderen kreativ, künstlerisch und sozial betätigen und entfalten zu können.

Eingeladen bei uns mitzumachen sind alle Generationen von ALT bis JUNG. Aktiven, dynamischen und selbstbestimmten Menschen haben wir viel zu bieten. Aber auch Stille, Zurückhaltende oder Hochbetagte finden bei uns ihren Platz.

Wir sind ein Haus, in dem die verschiedenen Generationsgruppen in ständigem Austausch sind. Ebenso sind wir ein Ort, an dem Menschen aus aller Welt herzlich willkommen sind, denn das Überwinden von Vorurteilen und festgefahrenen Verhaltensweisen ist ein Teil unserer „Werkstattphilosophie“. Miteinander kreativ zu sein, macht offen füreinander und baut Brücken.

Aufgrund guter Erfahrungen sind wir immer wieder daran interessiert, mit anderen Einrichtungen, Initiativen und Schulen gemeinsame Projekte zu entwickeln und durchzuführen.

Das vielfältige Spektrum unserer Kurse und Themenangebote, die unterschiedlichsten Menschen im Hause, der Prozess des ständigen Voneinanderlernens, ein Konzept, das selbstbestimmtes Tun in den Mittelpunkt stellt, das „Aushecken“ ungewöhnlicher Projekte und die Freiheit zu experimentieren, all das macht die Kreativwerkstatt zu einem Ort, der lebendig ist und alle ansteckt, die zu uns kommen.

DIE KREATIVWERKSTATT
Wir über uns 3
Was kann man bei uns tun? 6
Organisation 7

OFFENE WERKSTÄTTEN
Allgemeines 10
Ateliers, Werkstätten: Experimentelles Arbeiten, Patchwork, Stricken 12
Holz 13
Ton, Empty Bowls 14
„Kreativ-Tickets“ 18
Makerspace Holz & Keramik 20

KURSE

Kunsthandwerk
Schneidern 23
Freies Arbeiten mit Ton 24

Bildende Kunst
„Goldene Grafik“ 27
Aquarellmalen 28
Faszination Aquarell 29
Bildhauern einmal anders 30

Tanz und Musik
Orientalischer Tanz 31

Entspannung und Bewegung
Zumba® auf dem Stuhl 32
Pilates 33
Meditation und Yoga auf dem Stuhl 34
Yoga für mehr Energie und Entspannung 35
Zumba® Gold 36
Lu Jong 37
Yoga gegen Beschwerden und Verspannungen 38

Selbsterfahrung
Achtsamkeitstraining 39

Natur Erleben Neu!
Fotospaziergänge in der Natur 40
Achtsamkeitsübungen in der Natur 41
Naturbeobachtungen mit Farbe & Papier 42

PROJEKTE ZUM MITMACHEN
Kinderprojekt „Bunte Barke“ 44
Repaircafé 48
„Offenes Wohnzimmer“ 49

TREFFS
Internationaler Frauenkreis 52

Netzwerk Neue Nachbarschaften 54

WORKSHOPS UND VERANSTALTUNGEN
Denkzettel 58
Agar Printing 59
Weihnachtlicher Markt 60

INFORMATIONEN
Unsere Kreativwerkstatt 62
Anmeldung/Kurse 63

IN EIGENER SACHE
Der Frankfurter Verband 64
Ehrenamtliche gesucht 66
Programmübersicht 68
Schließzeiten der Kreativwerkstatt 71

Was kann man bei uns tun?

- Die eigene Kreativität entdecken und ausleben, experimentieren, im bildnerischen Bereich unterschiedliche Techniken miteinander verbinden, bereichsübergreifend themenorientiert arbeiten, in der Gruppe oder allein kreativ sein und das eigene Können weitervermitteln.
- Basare, Ausstellungen und Feste gemeinsam mit den Hauptamtlichen und Kursleiter*innen ausrichten, bei interessanten Projekten mitarbeiten.
- Veranstaltungen mitgestalten: Lesungen, Kunstausstellungen, eigene Theaterszenen, Tanz- und Trommelauftritte präsentieren, Vorträge halten, gemeinsam kochen, backen, singen, tanzen, miteinander feiern.
- Pläne schmieden für Neues; neue Gruppen gründen wie z. B. das Projekt „Netzwerk Neue Nachbarschaften“ oder das Projekt „Bunte Barke – Alt hilft Jung“
- Gemeinsame Ausflüge, Besichtigungen und Fahrten organisieren.
- Plaudern, diskutieren, Gespräche führen, zu Zweit oder in der Gruppe – oder beim Werkstatt-Treffen, „verrückte“ Dinge aushecken und auf den Weg bringen.
- Entspannen, die Seele baumeln lassen ...!

Organisation

Wie Sie uns kennen lernen können

Bei einem Rundgang durch die Ateliers und Werkstätten erhalten Sie einen Einblick in das Werkstattleben. Rufen Sie bitte vorher an und vereinbaren einen Termin mit uns, damit wir wirklich Zeit für Sie haben!

Sie können bei uns auf unterschiedlichste Weise teilnehmen:

1. als Teilnehmende der Offenen Werkstatt.
Mit einem moderaten monatlichen Kostenbeitrag können Sie am Werkstattleben teilhaben und sich in dem Umfang beteiligen, der Ihren Bedürfnissen entspricht.
Um uns gegenseitig besser kennen zu lernen, bieten wir Ihnen zwei Tage ein kostenloses Schnuppern an. In dieser Zeit können Sie mehr über das Werkstattleben erfahren und sehen, ob es Ihnen gefällt. Wir besprechen mit Ihnen, was Sie in dieser Zeit bei uns tun können / wollen, und führen Sie in die „Arbeit” ein. Nach der Schnupperphase entscheiden Sie sich, ob Sie bei uns weitermachen möchten.

2. durch den Besuch unserer Kurse,
die fortlaufend stattfinden. Die Anmeldung muss rechtzeitig vor Kursbeginn schriftlich und unterschrieben bei uns vorliegen. Die Kursgebühren werden zwei Wochen vor Kursbeginn bar bezahlt oder per Bankeinzug eingezogen.

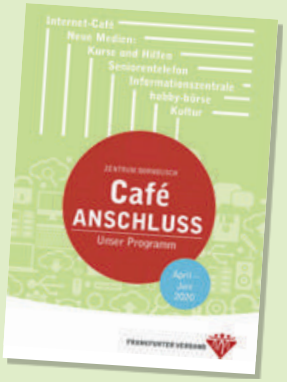
Erst dann haben Sie einen Anspruch auf eine Platzreservierung. Wenn Kurse nicht voll belegt sind, ist auch während eines laufenden Kurses ein Einstieg nach Absprache möglich. Die Kursgebühren werden dann anteilig berechnet.

3. bei unseren besonderen Gruppen, (Internationaler Frauenkreis, das Projekt „Bunte Barke – Alt hilft Jung“, NNN – Netzwerk Neue Nachbarschaften), Repaircafé und „Offenes Wohnzimmer“ gelten jeweils unterschiedliche Vereinbarungen.

ANZEIGE

Das Cafe Anschluß bietet wieder Kurse und Vorträge an!

Besonders möchten wir auf unsere Kurse zu Smartphone und Videokonferenzen bzw. Videotelefonie (Skype, GoogleMeet, Zoom) hinweisen.



Unser Programm finden Sie unter

www.cafe-anschluss.de

oder vor Ort im Cafe Anschluß, direkt neben der Kreativwerkstatt.

Hier wäre Platz für Ihre Anzeige!

1/1 Seite = 105 mm x 210 mm = 300 €
1/2 Seite = 105 mm x 105 mm = 200 €
1/3 Seite = 90 mm x 70 mm = 100 €

Näheres können Sie unter Telefon: 069 299 807-23 57 erfragen.

Offene Werkstatt

Die Werkstattgruppe ist eine sehr nette, offene und interessante Gemeinschaft sozial eingestellter Leute, die sich immer auf neue Menschen freut.

Wir bieten Ihnen tolle Ateliers und Werkstätten. Sie engagieren sich gemeinsam mit anderen für unser großes Jahresprojekt, nämlich die Produktion für den „Weihnachtlichen Markt“, der jährlich im November stattfindet. Mit dessen Erlös refinanzieren wir die hochwertigen Materialien, mit denen wir arbeiten und die in einer großen Vielfalt vorhanden sind. Schöne, qualitativ hochwertige Produkte für den Markt zu kreieren bedeutet, sehr viele gestalterische Techniken zu erproben und sich darin fit zu machen. Um sich diese alle anzueignen, müssten Sie sonst viele Kurse besuchen, deren Kosten Sie sich so ersparen.

Sie selbst bestimmen in Absprache mit uns, in welchem Zeitrahmen und Bereich Sie sich für die Werkstatt betätigen wollen: bei der Herstellung ästhetisch anspruchsvoller, kunsthandwerklicher Produkte für unseren Markt, bei der Durchführung von Veranstaltungen aller Art*, bei der Öffentlichkeitsarbeit, im Büro, bei der Materialverwaltung, beim Einkaufen oder dergleichen mehr.

Sie bringen Ihr Können ein, gestalten spannende Events mit uns, erhalten Anregungen aller Art und lernen noch ganz viel dazu. Miteinander Spaß haben wir auch dabei. Hin und wieder organisieren wir ein Werkstatt-Treffen interessierter Ehrenamtlicher. Hier werden die wichtigsten Themen, Veränderungen, neue Ideen und Trends besprochen und auf den Weg gebracht.

* Weihnachtlicher Markt, Sommerfest, Neujahrsempfang, Tag der Offenen Tür.

OFFENE **WERKSTATT ATELIERS**

Für Teilnehmende der Offenen Werkstätten

Zum fleißigen kreativen Schaffen gehört es auch, miteinander über das Leben und alles, was dazu gehört, zu reden, sich aufzuregen oder zu lachen. Wer Lust hat, mit anderen Menschen gemeinsam den Geburtstag oder einen sonstigen Anlass zu feiern, kann sich in unserer wunderschönen Landhausküche verwirklichen ...

Wir arbeiten während des ganzen Jahres ausschließlich für die Produktion unseres „Weihnachtlichen Marktes“. Was, in welchem Design, mit welchem Material hergestellt wird, planen wir im Leitungsteam, teilweise gemeinsam mit den Teilnehmer*innen.

Materialübergreifende und experimentelle Projekte

- Außergewöhnliche Produkte unter Verwendung von Näh-, Strick- und Häkeltechniken.
- Upcyclingobjekte aus Textilien, Plastikmüll, Schrott, Pappe, Papier. und allen erdenklichen Materialien.
- Arbeiten mit Naturprodukten – Pappmaché – Papier – Holz – Metall.
- Filzen – Schmuck, Taschen, Schals u. v. m.
- Buchbindearbeiten

06.09.2022 - 14.12.2022
Dienstags 10:00 – 17:00 Uhr
Mittwochs 14:00 – 18:00 Uhr
Donnerstags nach Absprache
Leitung Brigitte Stein, *Kunstpädagogin M.A.*

Patchwork | Quilten | freies Nähen

- Taschen, Beutel, Kissen, Westen, Stulpen, Stolas, Figuren und originelle Kindersachen.
- Verarbeitung von eigenen Filzstücken, Walkwolle und Seide anhand freier Schnitte.
- Gemeinschaftsarbeiten an größeren Quilts.

30.08.2022 - 13.12.2022
Dienstags 10:00 – 17:00 Uhr
Leitung Christine Brandstetter, *Textilkünstlerin*

Stricken | Häkeln | Weben

In netter Gemeinschaft stellen wir originelle Textilien für den Weihnachtlichen Markt her, lernen voneinander und arbeiten mit tollem Material.

05.09.2022 - 12.12.2022
Montags 12:00 – 17:00 Uhr
Leitung Claudia Muñoz del Rio, *Dipl.Designerin*

Der Kostenbeitrag beträgt 6 € monatlich, 12 x im Jahr.

Holzwerkstatt

Wir bieten in der Holzwerkstatt Plätze für alle an, die gerne mit diesen Materialien arbeiten wollen. Es trifft sich ein netter Kreis: Anfänger*innen und Fortgeschrittene, Bastler*innen und Künstler*innen, Menschen, die Spaß an Neuem haben und Lust, die unterschiedlichsten Dinge aus Holz zu bauen. Unter fachkundiger Leitung entstehen Gebrauchsgegenstände, aber auch Kinderspielzeug und Kleinmöbel, Kunstobjekte und vieles mehr.

Donnerstags 14:00 – 17:00 Uhr
Einstieg jederzeit möglich

Erster Termin 01.09.2022
Letzter Termin 15.12.2022
Buchungsnr. 22158-22-040

Kosten 110 € oder 55 €
Zehner*- oder Fünferkarte
Nutzung der Ausstattung im Regelfall: 10 € (bei intensiver Maschinen- u. Werkzeugnutzung können höhere Kosten entstehen)
Leitung Hans-Joachim Lulay, *Freiwilliger mit Maschinenschein*

*Zehnerkarten sind 4 Monate gültig, Fünferkarten 2 Monate.
Jeder zusätzliche Vormittag innerhalb des jeweiligen Trimesters über die 10 x/(5 x) hinaus kostet jeweils 14 €

Tonwerkstatt

Ton ist ein faszinierendes Material, das einerseits weich und leicht formbar, andererseits aber technisch anspruchsvoll in der Verarbeitung ist. Die Leiterin unserer gut ausgestatteten Keramik-Werkstatt ist eine erfahrene Künstlerin, die Anfänger*innen und Fortgeschrittenen professionelle Anleitung bietet. Sie vermittelt gestalterisches Know-How und stärkt handwerklichen Fähigkeiten, ganz nach den jeweils individuellen Bedürfnissen. Dabei lernen Anfänger*innen, das keramische Material und die Glasuren zu beherrschen. Erfahrene erweitern ihr Können und wachsen mit neuen gestalterischen Ideen. Unser zentrales Thema ist mittwochvormittags „Empty Bowls“ (siehe die nachfolgenden Seiten). Wir konzentrieren uns auf viele Techniken der Produktion von Keramikschalen, um das internationale Projekt hier in Frankfurt umzusetzen.
Zusätzlich zu den „Spendenschalen“ können Sie natürlich auch sehr gerne persönliche Ideen und Projekte nebenher umsetzen.
Material und Brennkosten für Empty Bowls-Schalen trägt die Kreativwerkstatt.

Mittwochs 10:00 – 14:00 Uhr
Einstieg jederzeit möglich

Erster Termin	31.08.2022
Letzter Termin	14.12.2022
Buchungsnr.	22158-22-030
Kosten	140 € oder 70 € Zehner- oder Fünferkarte*
Leitung	Martina Schoder, Plastikerin, *Dipl. Designerin M.A.*

*Zehnerkarten sind 4 Monate gültig, Fünferkarten 2 Monate.
Jeder zusätzliche Vormittag innerhalb des jeweiligen Trimesters über die 10 x/(5 x) hinaus kostet jeweils 14 €

OFFENE **WERKSTATT**

„Empty Bowls“ – leere Schalen

Die Schale ist die natürlichste aller lebenserhaltenden Formen, gleicht sie doch unmittelbar unseren zum Wasserschöpfen geformten Händen. Dieses vertraute Bild symbolisiert auf einfache Weise zugleich Leere und Fülle, Bitte und Gabe. „Empty Bowls“ ist eine Bewegung aus dem Volk, die hilft, den Hunger zu lindern. „A grassroots movement to help end hunger“ – so lautet das Motto der ursprünglichen Organisatoren in den USA.

Hunger beenden heißt aber auch, den Hunger nach einem menschenwürdigen Leben zu stillen, wo gesundheitliche Vorsorge, Hilfe und Betreuung selbstverständlich sind.
Unser Partner-Projekt heißt LISUNGI und ist in der demokratischen Republik Kongo verortet. Der Bürgerkrieg im Osten des Landes, Krankheiten wie Aids. Malaria, Hungersnöte und ein kollabierendes Gesundheitssystem sorgen für eine desolate medizinische Lage. Wegen der extremen Armut können sich die meisten Kongolesen einen Besuch im Krankenhaus nicht leisten. So sterben viele bereits an einfachen Krankheiten.

LISUNGI – der Name des Vereins – bedeutet in der Nationalsprache Lingala „helfen“ und „betreuen“. Mit der mobilen Klinik, die LISUNGI unterhält, kann den Menschen in Kinshasa, der Hauptstadt des Kongo, Zugang zu wichtigen Gesundheits-Diensten verschafft werden. Gezielte medizinische Aufklärungskampagnen ermöglichen es ihnen außerdem, sich selbst zu schützen.

Zahlen und Fakten

- 70 % der Kongolesen haben keinen Zugang zu Gesundheits- und Bildungseinrichtungen
- Bei 13 von 100 Geburten stirbt die Mutter
- Zwischen 500.000 und 2,5 Millionen Menschen sind mit HIV infiziert

Bei LISUNGI bekommen Bedürftige bereits für 2 Dollar die dringend benötigte Behandlung.

Warum LISUNGI?

LISUNGI ist direkt
Keine Verwaltungskosten, keine Imagekampagne.

LISUNGI ist vor Ort
Wir, die Initiatoren, die hier in Hessen leben, stehen regelmäßig mit Helfern im Kongo in Kontakt und wissen deshalb, was die Menschen dort wirklich brauchen.

LISUNGI ist nachhaltig
Die Initiative greift auf die lokale Infrastruktur zurück und beschäftigt einheimische Ärzte, um nicht nur Krisenhilfe zu leisten, sondern die Lage dauerhaft zu verbessern.

Vorhaben
Es ist uns wichtig, unsere allgemeinbildenden Ärzte zu Fachärzten weiterzubilden. Seit Juli 2013 betreibt LISUNGI eine Krankenstation in angemieteten Behandlungsräumen.

Unser Ziel ist es, ein eigenes Haus zu erwerben, um unabhängig und nachhaltig europäische Standards zu ermöglichen.

OFFENE **WERKSTATT**

Wir brauchen Ihre Kreativität
Unser Aufruf gilt allen kreativen Tonfreunden und Tonfreundinnen: Bitte finden Sie die Zeit, engagieren Sie sich und wirken Sie mit. Ihr einzelner, persönlicher Einsatz kann tiefe, positive Auswirkungen haben.

Das Gruppenprojekt
Die Töpfergruppe der Kreativwerkstatt unter Leitung von Martina Schoder hat sich vorgenommen, rund 100 Schalen zu töpfern, die zugunsten LISUNGI am Weihnachtlichen Markt verkauft werden sollen.

Unter professioneller Anleitung in unserer Töpferwerkstatt lernen Sie, wie alle Arten von Schalen entstehen. Sie erfahren in der Gruppe alles über Tonverarbeitung und Glasuranwendung und helfen gleichzeitig Menschen im Kongo aus ihrem Elend heraus zu kommen.

LISUNGI, Gesundheitsförderverein Kongo e.V.
Goldenluftgasse 11, 55116 Mainz
info@lisungi.de, www.lisungi.de
1. Vorsitzende: Luzeyi Kuelusukina

News!

Die Spende der Kreativwerkstatt hat 2017 die Touren der „Mobilen Klinik Lisungi“ mitfinanziert. Außerdem konnten spezielle Medikamente für ältere Patienten eingekauft werden. Besonders im Fokus steht auch die Gesundheit der Frauen und die ihrer Kinder. Ein geschultes Team von Lisungi hat in drei Kommunen eine Kampagne über das Tabu-Thema Schwangerschaftsabbruch bei Mädchen und jungen Frauen durchgeführt.

OFFENE **WERKSTATT**

Neu!

Das „Kreativ-Ticket“

Zum Ausprobieren ausgewählter handwerklicher Techniken

Mit dem Kreativticket können Sie fünf Mal drei Stunden unter fachkundiger Anleitung Filzen, Nähen, Töpfern Stricken/Häkeln kennenlernen oder kleine Holzarbeiten herstellen.

Komplettpaket

Für nur 99 Euro besteht die Möglichkeit, mit diesem Ticket jedes der 5 Ateliers für jeweils 3 Stunden zu kennenzulernen und mitzumachen.
Die Öffnungszeiten der jeweiligen Ateliers entsprechen den hier genannten Terminen für die Einzelbuchungen.
Komplettbuchung (5 x 3h): 99,00 €
Buchungsnr. 22158-22-015

Häkeln / Stricken

Lassen Sie sich zeigen, wie man häkelt oder strickt
Und lassen Sie sich rund um das Thema Wolle und Garn inspirieren.
Montags 13:00 – 16:00 Uhr
Einzelbuchung (3h): 25,00 €
Buchungsnr. 22158-22-013

Nähen

Nähen Sie aus hübschen Stoffresten
- kleine Lavendelmäuse für den Wäscheschrank oder
- einen Kissenbezug.

Eine praktische und originelle Upcycling- und Geschenkidee.
Dienstags 10:00 – 13:00 Uhr
Einzelbuchung (3h): 25,00 €
Buchungsnr. 22158-22-022

Filzen

Lernen Sie das alte Handwerk des Filzens kennen:
Es kann wahlweise
- einen Schal in Kombination Wolle mit Seide oder
- mehrere Schmuckelemente wie Blumen, Schüre und Perlen, oder einen Hohlkörper – Etui oder Täschchen gefilzt werden

Dienstags 15:00 – 17:00 Uhr
Einzelbuchung (3h): 25,00 €
Buchungsnr. 22158-22-023

Töpfern

Töpfern Sie mit rotem, weißem oder schwarzem Ton
- eine Schale

oder
- eine kleine Figur

Mittwochs 10:00 – 13:00 Uhr
Einzelbuchung (3h): 25,00 €
Buchungsnr. 22158-22-031

Holz

Bauen Sie aus Holz
- eine Nisthilfe für Wildbienen,
- ein Kleinmöbel oder
- das kleine bewegliche Holzspielzeug, den*die „Turner*in“.

Termine nach Absprache
Einzelbuchung (3h): 25,00 €
Buchungsnr. 22158-22-041

Material kann mitgebracht oder in der Kreativwerkstatt erworben werden.

Alle Termine nach telefonischer Absprache.

OFFENE **WERKSTATT: MAKERSPACE**

Neu!

MakerSpace
In der Holz- und Keramikwerkstatt

Zu wenig Platz oder nicht die richtige Ausstattung um die eigenen Ideen und Projekte umzusetzen?
Wir bieten Raum, ein Auswahl von verschiedenen Maschinen und Werkzeugen, die Möglichkeiten zum Brennen der Keramik und natürlich den Austausch mit Gleichgesinnten.

Keramikwerkstatt

Mittwochs 10:00 – 13:00 Uhr
Termine 07.09.2022 - 14.12.2022
Buchungsnr. 22158-22-032
Ton und Glasuren können in der Kreativwerkstatt erworben werden, Brennkosten werden nach Gewicht berechnet.

Holzwerkstatt

Donnerstags 14:00 – 17:00 Uhr
Und nach Vereinbarung.
Termine 01.09.2022 - 15.12.2022
Buchungsnr. 22158-22-042
Material kann mitgebracht oder erworben werden.

Kosten
Einzeltermin: 15 € (3 Stunden)
5er-Karte: 55 € (gilt für 2 Monate)
4-Wochen-Karte: 60 €

Kurse

Für Neueinsteiger*innen, die nach Kursbeginn erst von unserem Angebot erfahren, ist ein nachträglicher Einstieg nach Absprache in der Regel einmalig möglich.

Neu!

Schneidern

für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Ob Damen-, Herren- oder Kinderkleidung, Taschen oder Wohnaccessoires: Nähen Sie entsprechend Ihres eigenen Kenntnissstandes ein ganz individuelles Wunschstück. Dabei erhalten Sie auf Sie abestimmte individuelle fachliche Beratung und Anleitung von der Kursleiterin und lernen so in Ihrem eigenen Tempo nach und nach immer mehr Nähtechniken.

Bitte mitbringen:
Schere, Stecknadeln, Zentimetermaß, Stoff, Garn, Schnitt, Kopierpapier und alles, was Sie sonst für Ihr Nähprojekt benötigen.

Anfänger*innen: Bitte zunächst nur Material mitbringen, wenn bereits welches vorhanden ist, und die Beratung am ersten Kurstag abwarten.

Nähmaschinen und Overlockmaschinen sind in unserem Schneideratelier vorhanden.

Mittwochs	18:00 – 21:00, 4x
Kurs I	21.09. - 12.10.2022
Kursnummer	22158-22-335
Kurs II	23.11. - 14.12.2022
Kursnummer	22158-22-336
Kosten	60 € pro Kurs
Teilnehmer	begrenzt
Kursleiterin	Marion Rutkowski, *Schneiderin, Gewandmeisterin*

Freies Arbeiten mit Ton

Im Miteinander der Gruppe und unter Anleitung einer erfahrenen, ausgebildeten Keramikerin können Ihre Ideen Gestalt annehmen. In der gut ausgestatteten, hellen Töpferwerkstatt werden Sie dazu angeregt, mit verschiedenen keramischen Techniken zu arbeiten: Rundes oder Kantiges, Zartes oder Voluminöses, Verspieltes oder Geradliniges. Außerdem geht es um die Gestaltung der Oberfläche mit Engoben und Glasuren. Die haptische Oberfläche können Sie gestalten oder auch nicht und das endgültige Aussehen mit Farbe (Engoben, Glasuren) bestimmen.

Eine elektrische Töpferscheibe steht für Interessierte zur Verfügung, um einen Einblick in diese besondere keramische Technik zu bekommen.
Material- und Brennkosten werden nach Verbrauch berechnet.

Kosten	75 € pro Kurs
Teilnehmer	begrenzt
Kursleiterin	Elisabeth Reuter, *Archäologin M.A., ausgebildete Keramikgestalterin*

KURSE **KUNSTHANDWERK**

Freies Arbeiten mit Ton - Termine

Wir freuen uns sehr, aufgrund der großen Nachfrage zusätzliche Termine in unser diesjähriges Programm aufnehmen zu können.

Donnerstags	15:30 – 18:00 Uhr, 5x
Kurs I	08.09. - 06.10.2022
Kursnummer	22158-22-3431
Kurs II	13.10. - 10.11.2022
Kursnummer	22158-22-3432
Kurs III	17.11. - 15.12.2022
Kursnummer	22158-22-3433

Donnerstags	18:30 – 21:00 Uhr, 5x
Kurs I	08.09. - 06.10.2022
Kursnummer	22158-22-3441
Kurs II	13.10. - 10.11.2022
Kursnummer	22158-22-3442
Kurs III	17.11. - 15.12.2022
Kursnummer	22158-22-3443

„Goldene Grafik“ – Mischtechnik-Kurs

Es ist eine Mischtechnik auf dunklem dickem Papier oder Leinwand. Auf diesem Hintergrund werden leuchtende Effekte mit Gel-Stiften, Blattmetall und anderen Mittel erzeugen. Als Farbe benutzen wir Acryl mit metallischem Schimmer. Dieser Kontrast zwischen dunklem Hintergrund und leuchtenden
Effekten sieht sehr edel aus. Mit dieser Technik kann man verschiedene Motive malen: Stillleben, Landschaften, Porträts, Sternzeichen und auch frei erfundene Bilder.

Dieser Prozess hat etwas mit Meditation zu tun – beruhigt und bringt Freude. Diese Technik fördert sehr gut das emotionale Umschalten von alltäglichen Sorgen und Routinen. Entwickelt Feinmotorik. Verleiht einen „Flug der Phantasie“ ...

Für alle, Anfänger*inen wie Fortgeschrittene, jede*r findet eine passende Nische.
Material wird im Kurs gestellt

Montags	18:00 – 20:00 Uhr, 5x
Kurs I	05.09. - 10.10.2022
Kursnummer	22158-22-313
Kurs II	17.10. - 14.11.2022
Kursnummer	22158-22-314
Kosten	55 € pro Kurs
Teilnehmer	begrenzt
Kursleiterin	Vera Stein, *Malerin, Grafikdesignerin Grafikdesignerin*

Aquarellmalen und ein bisschen mehr ...
für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs werden wir gemeinsam durch Beobachtung und Freude an der Beschäftigung mit Kunst unsere Kreativität weiterentwickeln. Die Themen legen wir dabei selbst fest; Tiere, Menschen, Stillleben etc., alles ist möglich. Das Aquarellmalen lässt sich dabei bei Interesse hervorragend durch Techniken mit Pastell oder Buntstift, sowie Collagen oder Weiteres ergänzen, ganz nach individuellen Interessen. Ab und an wollen wir uns auch auf eine Exkursion in die Natur begeben.
Für alle, Anfänger*inen wie Fortgeschrittene, jede*r findet eine passende Nische.

Bitte mitbringen:
Block (bis DIN A0), Farbkasten, Pinsel, Bleistifte, Buntstifte, Knetgummi (Radierer)

Dienstags	10:15 – 12:15 Uhr, 10x
Kurs	06.09. - 08.11.2022
Kursnummer	22158-22-321
Kosten	110 €
Teilnehmer	begrenzt
Kursleiter	Helmut Koppe, *Bildender Künstler*

Faszination Aquarell
Freie Malgruppe

Eine freie Malgruppe für Anfänger*innen und Fortgeschrittene - Hier findet jede und jeder etwas Passendes. Wir probieren uns aus, experimentieren mit verschiedenen Materialien und Techniken und genießen den wöchentlichen Austausch in der Gruppe.

Bitte mitbringen:
Block (bis DIN A0), Farbkasten, Pinsel, Bleistifte, Buntstifte, Knetgummi (Radierer)

Donnerstags	16:00 - 18:00 Uhr, 10x
Kurs	08.09. - 10.11.2022
Kursnummer	22158-22-344
Kosten	50 €
Teilnehmer	begrenzt

Bildhauern einmal anders ...

Stein wird zur eigenen Form verwandelt

Während des Kurses werden wir ohne Stress langsam und behutsam mit den Materialien Ytongstein und Speckstein spielerisch Kontakt aufnehmen.

Wer es probiert, wird rasch feststellen, dass das Bearbeiten der Steine mit Feilen und Schmirgelpapieren gar nicht so schwer ist. Mit einer guten Portion Fleiß entsteht langsam eine eigene Form, sei es abstrakt oder figürlich. Es macht viel Freude, unter eigener Regie NEUES entstehen zu sehen.

Am Anfang ist der Stein nur Stein, am Ende sehen wir das Neue, die eigene Skulptur.

Bitte mitbringen
Für den ersten Kurstermin werden Werkzeug und Material gestellt. Informationen und Kaufempfehlungen für den weiteren Kursverlauf erhalten Sie beim ersten Termin von der Kursleiterin. Sollten Werkzeuge (Feilen oder Raspeln) vorhanden sein, bringen Sie diese gerne mit.

Freitags	10:00 – 13:00 Uhr
Kurs I	09.09. - 07.10.2022, 5x
Kursnummer	22158-22-351
Kosten	78 €
Kurs II	25.11. - 16.12.2022, 4x
Kursnummer	22158-22-352
Kosten	63 €
Teilnehmer	begrenzt
Kursleiterin	Gabriela Blass, *Kunsttherapeutin*

- in Kooperation mit der VHS Frankfurt

Orientalischer Tanz

für Frauen

Der Orientalische Tanz entstammt ursprünglich der frühchristlichen, ägyptischen Kultur und wird in den orientalischen Ländern von Alt bis Jung je nach Anlass spontan getanzt.

Zu den Klängen orientalischer Musik können wir den eigenen Körper erfahren und dessen Möglichkeiten sowie seine Sinnlichkeit ganz neu kennenlernen. Neben der Freude an der Bewegung wird die Haltung verbessert und die Körperwahrnehmung geschult. Die Übungsstunden werden jeweils mit Lockerungs- und Dehnungsübungen begonnen und beendet.

Bitte mitbringen
Hüfttücher ohne Klimperdeko, anliegende, aber bequeme Gymnastikkleidung, Turnschläppchen und Isomatte.

Mittwochs	18:30 – 20:30 Uhr, 5x
Kurs I	07.09. - 05.10.2022
Kursnummer	22158-22-337
Kurs II	12.10. - 09.11.2022
Kursnummer	22158-22-338
Kosten	55 € pro Kurs
Teilnehmer	begrenzt
Kursleiterin	Senaida Nur, *Tänzerin und Dozentin für Orientalische Tanztechnik*

Neu!

Zumba auf dem Stuhl

„Zumba auf dem Stuhl“ ist für alle gedacht, die sich gerne zu Musik bewegen, aus verschiedenen Gründen dabei aber zur Entlastung auf dem Stuhl sitzen wollen oder müssen. Der Kurs ist besonders für Senior*innen geeignet.

Gerard sorgt mit rhythmischen Bewegungen für Spaß und gute Laune - auch das ist gesund und gut für die Fitness!

Montags	14:30 - 15:30 Uhr
Kurs I	05.09. - 26.09.2022, 4x
Kursnummer	22158-22-311
Kosten	25 €
Kurs II	31.10. - 05.12.2022, 6x
Kursnummer	22158-22-312
Kosten	39 €
Teilnehmer	begrenzt
Kursleiter	Gerard Coridun, *zertifizierter Zumba®- Trainer*

KURSE **ENTSPANNUNG UND BEWEGUNG**

Pilates

Stärkung der Muskulatur für eine gesunde Körperhaltung

Ein Ganzköpertraining zur Kräftigung der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Hierbei werden vor allem die tief liegenden, meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen, die für eine gesunde Körperhaltung sorgen.

Das Training ist für Männer und Frauen aller Altersgruppen geeignet und fördert:

- die Stärkung der Muskulatur
- die Verbesserung der Bewegungskoordination und Kondition
- die Anregung des Kreislaufs
- eine verbesserte Körperwahrnehmung

Verbunden mit einer bewussten Atmung ist das Trainieren des „Powerhouse“, die in der Körpermitte liegende Stützmuskulatur, zentrales Element im Pilates. Die Übungen können mit dem Einsatz von z.B. Redondo-Bällen und Pilates-Circles unterstützt werden.

Sabine Freud ist Physiotherapeutin und zertifizierte Pilates-Trainerin. Mit viel Spaß und Freude an der Bewegung nimmt Sie die Teilnehmer*innen mit und motiviert, das Elernte auch im Alltag zu nutzen. Das Aufwärmtraining mit anschließenden Pilates-Übungen wird von moderner Musik begleitet.

Bitte mitbringen:
Isomatte und bequeme Kleidung.

Dienstags	17:15 - 18:15 Uhr, 14x
Kurs I	06.09. - 13.12.2022
Kursnummer	22158-22-324
Kosten	75 €
Dienstags	18:30 - 20:00 Uhr, 14x
Kurs II	06.09. - 13.12.2022
Kursnummer	22158-22-325
Kosten	112 €
Teilnehmer	begrenzt
Kursleiterin	Sabine Freund

Meditation und Yoga auf dem Stuhl
Entspannung durch Konzentration

Fühlen, auf die innere Stimme achten, Gefühle wahrnehmen – eine Wohltat in unserer kopflastigen Welt! Der weltbekannte indische Jesuit Pater Anthony de Mello hat Wahrnehmungs-, Fantasie- und Andachtsübungen entwickelt – eine zielgerichtete Meditationspraxis, die zu Harmonie und Wohlbefinden führen und Heilkräfte fördern, die Alterungserscheinungen, Schlaflosigkeit, Depressionen und Krankheiten vorbeugen und lindern können.
Nach diesem Konzept ist dieser Kurs ausgerichtet. Ideal zum Entspannen und Aufladen mit neuer Kraft und Positivität. Zusätzlich erlernen Sie energetisierende Bewegungs-, Atem- und Augenübungen, die gut in den Alltag integriert werden können. Wirkungsvolle Techniken zur Stärkung der Sehkraft, Dehnung, Stärkung und Entspannung des Körpers helfen, Schmerzen und Schäden zu lindern oder vorzubeugen.
Das Ergebnis:
Genuss eines besseren Körpergefühls, bessere Atmungsqualität, aufgehellte Stimmung, Flexibilität und innere Balance.

Mittwochs	10:00 – 11:30 Uhr, 10x
Kurs	07.09. - 09.11.2022
Kursnummer	22158-22-331
Kosten	90 €
Teilnehmer	begrenzt
Kursleiterin	Doris Ritz, *Yogalehrerin BYV*

KURSE **ENTSPANNUNG UND BEWEGUNG**

Yoga
für mehr Energie und Entspannung

Ein Angebot an alle Menschen, die fit bleiben, entspannen und Kraft tanken möchten.

Die Yogalehrerin Doris Ritz hat ein ganz besonderes Entspannungstraining entwickelt, das ermöglicht, zu mehr Gelassenheit, innerer Ruhe und besserer Konzentrationsfähigkeit zu gelangen. Durch einfache Übungen erlernen die Teilnehmer*innen ihre Gesundheit zu erhalten.

Die konzentriert ausgeführten Bewegungsabläufe beim Yoga verhelfen Körper, Geist und Seele zu vollkommener Entspannung und innerem Gleichgewicht. Gleichzeitig stärken sie die Muskulatur, lösen Verspannungen, halten die Gelenke beweglich und kräftigen die inneren Organe. Der Körper wird widerstandsfähiger gegen Krankheit und Stress. Die Lebensenergie darf wieder fließen.

Doris Ritz unterrichtet mit viel Spaß und Freude und geht individuell auf die Teilnehmer*innen ein!

Bitte mitbringen:
Isomatte und bequeme Kleidung.

Mittwochs	11:40 – 13:10 Uhr, 10x
Kurs	07.09. - 09.11.2022
Kursnummer	22158-22-332
Donnerstags	11:00 – 12:30 Uhr, 10x
Kurs I	08.09. - 10.11.2022
Kursnummer	22158-22-341
Kosten	90 € pro Kurs
Teilnehmer	begrenzt
Kursleiterin	Doris Ritz, *Yogalehrerin BYV*

Zumba® Gold

Ein Zumba®-Erlebnis für alle

Ein gelenkschonendes Tanz-Fitness-Programm mit heißen lateinamerikanischen Rhythmen und internationaler Popmusik für Einsteiger*innen jeden Alters, auch und vor allem für aktive ältere Erwachsene. Sie lernen dabei spielerisch Tanzelemente aus Salsa, Cumbia, Merengue, Raggaeton, Bachata usw.
Durch Körperspannung bei den tänzerischen Bewegungen verbessert sich ihre Ausdauer, Körperhaltung und Fitness. Und vor allem: Es macht Spaß. Eine Wohlfühlstunde in einem angenehmen sozialen Umfeld, bei der man getrost den Alltag vergessen und etwas Positives für sich machen kann. Es sind keinerlei Tanzerfahrungen nötig, um mitmachen zu können.

Bitte mitbringen: Sportschuhe mit elastischer Sohle, in denen Sie sich sicher bewegen können, bequeme Trainingskleidung, ein Handtuch und Erfrischungsgetränke – und nicht vergessen: gute Laune sowie Neugier, etwas Neues zu lernen.

Donnerstags 18:00 – 19:00 Uhr, 10x
Kurs I 08.09. - 08.12.2022
Kursnummer 22158-22-345

Donnerstags 19:00 – 20:00 Uhr, 10x
Kurs I 08.09. - 08.12.2022
Kursnummer 22158-22-346

Kosten 58 € pro Kurs
Teilnehmer begrenzt
Kursleiterin Anna Ruhland,*zertifizierte Zumba-Gold®-Trainerin*

KURSE **ENTSPANNUNG UND BEWEGUNG**

Lu Jong

Lu Jong ist eine jahrtausend alte tibetische Bewegungslehre, die davon ausgeht, dass Krankheiten Folge eines körperlichen Ungleichgewichts sind. Die im Kurs vermittelten Körperübungen wurden diesem Ansatz zufolge entwickelt, um unsere Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Mit den Übungen nach Tulku Lobsang können wir den Heilungsprozess unterstützen, negative Emotionen überwinden und unsere Energie steigern. Die Lu Jong Praxis löst physische, mentale und energetische Blockaden.

Die 21 in diesem Kurs praktizierten Übungen teilen sich folgendermaßen auf:

- 5 Elemente-Übungen: Übungen zum Ausgleich der 5 Elemente
- 5 Übungen der fünf Körperteile: Übungen zu Bereichen der Wirbelsäule, sowie für Beschwerden der oberen und unteren Extremitäten
- 5 Übungen zur Stärkung der Organe: Nieren, Herz, Lunge, Milz und Leber
- 6 Übungen zu Befindlichkeiten: Nützlich für alle Verdauungskrankheiten, für eine Verringerung von Wassereinlagerungen, zur Erhöhung der Körpertemperatur, zur Stärkung der Augen, Verbesserung der Stimmung

Bitte mitbringen:
Isomatte und bequeme Kleidung.

Donnerstags 19:00 – 20:30, 10x

Kurs 08.09. - 10.11.2022
Kursnummer 22158-22-347

Kosten 80 €
Teilnehmer begrenzt
Kursleiterin Monika Khoudari, *Lu Jong-Lehrerin, zertifiziert von Tulku Lobsang*

Yoga

gegen Beschwerden und Verspannungen

Yoga ist geeignet für jeden, der oder die etwas für seine Gesundheit tun möchte, völlig unabhängig von Alter und Geschlecht . Durch Yoga wird die Beweglichkeit gefördert, ein besseres Körperbewusstsein entwickelt, der Atemrhythmus ausgeglichen und die geistige Konzentration gestärkt. Beschwerden in Rücken und Gelenken können sich verbessern und auch bei Schlafstörungen kann Yoga helfen.

Ziel des Kurses ist es, durch therapeutisch orientiertes Yoga präventiv körperlichen Beschwerden vorzubeugen, oder auch bereits vorhandene Leiden zu lindern. Dies geschieht im Kurs durch:

- Verbesserung des Atemrhythmus
- Lösen von Spannungen in der Muskulatur
- Verbesserung der Beweglichkeit
- Stärkung der Wirbelsäule
- Schulung des Gleichgewichtsinns
- Erlernen der Achtsamkeit gegenüber dem eigenen Körper

Freitags	17:00 - 18:30 Uhr, 10x
Kurs	09.09. - 11.11.2022
Kursnummer	22158-22-353
Kosten	80 €
Teilnehmer	begrenzt
Kursleiterin	Monika Khoudari, *Yogalehrerin mit Weiterbildung in Svastha Yoga Therapie*

Achtsamkeitstraining

Der Kurs „Achtsamkeitstraining – Meditation – Stressreduktion“ ist ideal für Menschen, die ihren Blickwinkel ändern und sich auf das Wesentliche im Leben konzentrieren oder neue Wege gehen möchten.

Sie erlernen Techniken, wie Sie im Alltag Stress reduzieren, eine heitere Grundstimmung und innere Gelassenheit erlangen können.

Sie lernen, Dinge so zu akzeptieren, wie sie sind. Sie loten ihre persönlichen Grenzen aus und lernen, sich auch Schwächen einzugestehen.

Das Gedankenkarussell wird gestoppt.

Wenn Sie mit jedem Atemzug den Alltag ein Stück mehr ausblenden, im Moment ankommen – dann erleben Sie das wohlig warme Gefühl von Zufriedenheit und Ausgeglichenheit.

Achtsamkeitstraining stärkt die Psyche, hilft bei Ängsten und Depressionen, schenkt Energie und Glücksgefühle. Das steigert nicht nur das Selbstwertgefühl, sondern dadurch können Sie sich auch besser konzentrieren, erinnern, effizienter lernen. Schlafstörungen und psychosomatische Beschwerden können heilen.

Donnerstags	10:00 – 11:00 Uhr, 10x
Kurs	08.09. - 10.11.2022
Kursnummer	22158-22-340
Kosten	65 €
Teilnehmer	begrenzt
Kursleiterin	Doris Ritz, *seit 2009 Lehrerin für Autogenes Training*

Neu!

Fotospaziergänge in der Natur

Haben Sie auch mal wieder Lust, ganz genau hinzuschauen und zu entdecken, was es um uns herum so viel Wunderschönes in der Natur zu entdecken gibt? An jedem Tag, zu jeder Stunde können wir die Natur in ihrem ganz eigenen Wechselspiel erleben. In diesem Kurs werden wir uns an verschiedenen Orten des Frankfurter Stadtgebietes Naturräume spazierend erschließen und Details, die uns faszinieren, dabei ganz entspannt fotografieren. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der Wahrnehmung der uns umgebenden Natur. Daher müssen Sie auch kein Fotoprofi sein. Ein Smartphone reicht aus, um die Fotos zu machen. Wir treffen uns zu Beginn jedes Kurstages direkt an den Orten in der Natur (bitte jeweils vor dem Termin im Sekretariat der KW erfragen). Anreise in die Nähe ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln möglich. Falls Sie die Fotos zu einem späteren Zeitpunkt zusätzlich bearbeiten oder daraus ein Fotobuch erstellen wollen, empfehlen wir Ihnen, noch einen entsprechenden Kurs oder eine Einzelhilfe im Café Anschluss zu buchen.

Bitte mitbringen: Wetterangepasste Kleidung, Stift und Notizheft für eigene Beobachtungen.

Montags 13:00 – 15:00 Uhr, 4x

Kurs 05.09.- 10.10.2022
Veranstaltungsnr. 22158-22-315
Kosten 48 €
Kursleiterin Christine Fischer, *Juristin, zertif. Körperpsychotherapeutin (EBP), Leitung von Seminaren, Workshops und Bildungsurlauben in der Natur seit 2012*

KURSE **NATUR ERLEBEN**

Neu!

Achtsamkeitsübungen in der Natur

Achtsamkeit heißt, jeden Moment bewusst wahrzunehmen ohne ihn zu bewerten. Nichts muss anders sein als es gerade ist. Durch diese Form der Aufmerksamkeit ist es uns möglich, zur Ruhe zu kommen ohne ständig mit Gedanken an die Vergangenheit oder Zukunft abgelenkt zu sein. Gerade in der Natur ist dies besonders heilsam.

In diesem Kurs lernen Sie Atem,- Meditations- und Wahrnehmungsübungen in der Natur kennen, die Sie auch leicht in Ihren Alltag integrieren können. Wir treffen uns zu Beginn jedes Kurstages direkt an den Orten in der Natur (Botanischer Garten bzw. Grüneburgpark, bitte jeweils vor dem Termin im Sekretariat der KW erfragen). Anreise in die Nähe ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln möglich.

Bitte mitbringen: Wetterangepasste Kleidung, Stift und Notizheft für eigene Beobachtungen.

Dienstags 13:00 – 14:30 Uhr, 4x

Kurs 06.09. - 11.10.2022
Veranstaltungsnr. 22158-22-323
Kosten 58 €
Kursleiterin Christine Fischer, *Juristin, zertif. Körperpsychotherapeutin (EBP), Leitung von Seminaren, Workshops und Bildungsurlauben in der Natur seit 2012*

Neu!

Naturbeobachtungen mit Farbe & Papier

Welche Farben haben Jahreszeiten? Wie unterschiedlich fühlen sich Baumrinden an? Und wie riecht eigentlich ein Blatt? „Nature Journaling“ meint das tiefe Eintauchen in die Natur mit allen Sinnen. Das Staunen, das neugierige Fragen-Stellen und das Festhalten von all diesen Erfahrungen auf Papier. Das achtsame Beobachten bringt uns vollständig in diesen Moment und wirkt wie eine kleine Entspannungs- und Entdeckungsreise mitten im Alltag. Und wie nebenbei entsteht dabei nach und nach unser ganz individuelles Natur-Tagebuch.

Ihr braucht keinerlei Erfahrung im Malen. Wir werden in unseren Treffen nicht Zeichnen lernen und es wird nicht darum gehen, objektiv „schöne“ Bilder zu erschaffen. Stattdessen werden wir unsere Sinne darin schulen, die Zauber der Welt tiefer und bunter wahrzunehmen und unsere Beobachtungen in unseren ganz eigenen Farben und (wenn wir möchten auch) Worten festzuhalten.

Bitte mitbringen: Wetterangepasste Kleidung, ein leeres Buch / Heft mit dickem Papier, Bleistift und Radiergummi, Bunt- oder Aquarellstifte oder Wasserfarben.
Im Zweifelsfall klein starten und schauen, was Euch in der Praxis dann am meisten zusagt.

Mittwochs	13:00 - 15:00, 4x
Kurs	14.09., 21.09.,12.10.,19.10.2022
Kursnummer	22158-22-333
Kosten	48 €
Teilnehmer	begrenzt
Kursleiterin	Alina Pergande, *Erwachsenenbildnerin B.A. + M.A., zertif.Coach, Leitung von Malkursenseit 2014*

Projekte zum Mitmachen
für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

PROJEKTE ZUM MITMACHEN

Kinderprojekt „Bunte Barke"

Kinder brauchen Unterstützung – Ältere helfen!

„Um ein Kind zu erziehen, braucht es ein ganzes Dorf" – ein afrikanisches Sprichwort, nach dem es eine Gemeinschaft aus unterschiedlichen Menschen braucht, um einem Kind ein Umfeld aus Zuwendung, Sicherheit und Anleitung zu bieten, in dem es sich voll entwickeln kann.

Wir wollen unseren Teil dazu beitragen, dass Kinder auch in einer zum Teil sehr individualisierten und anonymen Großstadt wie Frankfurt in einer solchen Gemeinschaft aufwachsen können. Dafür haben wir 2010 gemeinsam mit dem Frankfurter Jugendring die „Bunte Barke" als einen Raum geschaffen, in dem 10 Kinder unterschiedlicher Nationen über ihre Grundschulzeit hinweg dreimal pro Woche ihre Nachmittage mit einem festen Team aus aktuell insgesamt 18 Ehrenamtlichen verbringen.
Hier machen wir gemeinsam Hausaufgaben und lernen, kochen und essen, malen und basteln, spielen Fußball, Gruppen- und Brettspiele oder springen Seil, lesen uns gegenseitig etwas vor, singen und tanzen – kurz, wir verbringen eine gute Zeit zusammen, mit allem, was uns gerade Spaß macht. Dabei wird viel miteinander gesprochen, Kinder und Erwachsene erzählen einander, was sie erleben und was sie beschäftigt. Dieser Austausch findet über die gesamte Betreuungszeit hinweg statt, beim Schachspielen ebenso wie beim gemeinsamen Obst-Waschen, und ist ein zentrales Element unserer Gemeinschaft, von dem Jung und Alt profitieren.

Die meisten der Erwachsenen stammen aus der Generation „60+", wir haben aber auch deutlich jüngere Menschen dabei und schätzen generell eine möglichst große Vielfalt in unserer Gruppe sehr. Das gilt auch für die bisherigen Erfahrungen im Umgang mit Kindern. Wir haben Eltern und Großeltern, ehemalige Lehrer*innen und Erzieher*innen im Team, aber auch Menschen, die noch niemals zuvor näheren Kontakt zu Kindern hatten. Da wir die Kinder immer in der Gruppe und unter Anleitung der Projektleitung betreuen, ist niemand auf sich allein gestellt – jede und jeder Einzelne bringt individuelle Erfahrungen und Fähigkeiten in die Gruppe ein und so können wir uns immer gegenseitig helfen. Gleichzeitig bekommen auch die Kinder durch die vielen verschiedenen Erwachsenen in ihrer Gruppe die Möglichkeit, viele unterschiedliche Dinge kennenzulernen – wie gesagt, es braucht ein ganzes Dorf.

Wenn Sie Interesse daran haben, in diese Gemeinschaft mal „hineinzuschnuppern" und vielleicht sogar ein Teil von ihr zu werden, lassen Sie uns gerne einen Termin zum gegenseitigen Kennenlernen vereinbaren.

Geöffnet ist die Bunte Barke

Montags und Donnerstags:
14:00 – 17:00 Uhr in der Kreativwerkstatt
Dienstags:
14:00 – 17:00 Uhr im Café Anschluss

Buchungsnr. 22158-22-010

fortlaufend während der Schulzeit

Leitung: Alina Pergande,
Erziehungswissenschaftlerin M.A.

Die Bunte Barke sucht Teamverstärkung

Wir suchen zuverlässige Menschen aller Altersgruppen, die einmal wöchentlich gemeinsam im Team eine feste Gruppe aus 10 Kindern betreuen möchten. Zur Auswahl stehen dabei die Tage Montag, Dienstag oder Donnerstag, jeweils von 14 bis 17 Uhr.

Die grundlegende Bereitschaft zur Teilnahme an Teamsitzungen und Praxisreflexionen wird als wesentlicher Bestandteil des Projektes vorausgesetzt.

Wenn Sie offen gegenüber interkulturellen und intergenerationellen Projekten sind und Lust haben, in einem vielfältigen, aufgeschlossenen Team mitzuwirken, oder sich zunächst erstmal „nur“ informieren möchten, nehmen Sie gerne Kontakt auf.

Leitung Alina Pergande, *Erziehungswissenschaftlerin M.A.*
Kontakt alina.pergande@frankfurter-verband.de
Telefon: 069 299807-2354
Zentrum Dornbusch

Repaircafé Frankfurt-Dornbusch

Unser Repaircafé funktioniert auf der Basis „Hilfe zur Selbsthilfe“. Als Besucher*in können Sie zu uns kommen und Ihr defektes Gerät oder reparaturbedürftige Textilien mitbringen.
Sie können sich dabei von unseren erfahrenen Reparateur*innen helfen lassen oder es auch selbst versuchen und nur um Rat fragen, wenn es nicht weitergeht. Unser Werkzeug steht Ihnen währenddessen zur Verfügung.
Wir versuchen, alles zu reparieren, was Sie unter dem Arm problemlos transportieren können, und was sich auch reparieren lässt – ausgenommen sind Waschmaschinen, Trockner, Computer, Fernseher, „gefährliche“ Eigenkonstruktionen und ähnliches.
Zwei Sachen sollten Sie allerdings noch wissen:
– Es gibt keine Garantie für und auf eine Reparatur
– Nach Ihrem Besuch müssen Sie ihr Gerät wieder mitnehmen, unabhängig davon, ob es repariert werden konnte, oder nicht.

Als Anerkennung für die Ihnen erbrachte Leistung, und um die Weiterexistenz des Repaircafés zu sichern, wird um eine Spende nach Ihren Möglichkeiten gebeten.

Kaffee und Kuchen, sowie ein Plausch mit den anderen Gästen verkürzen ggf. vorhandene Wartezeiten.

Veranstaltungsort ist das „Offene Wohnzimmer“ (OWO) im Café Anschluss, Zentrum Dornbusch, Hansaallee 150/ Ecke Pfadfinderweg.

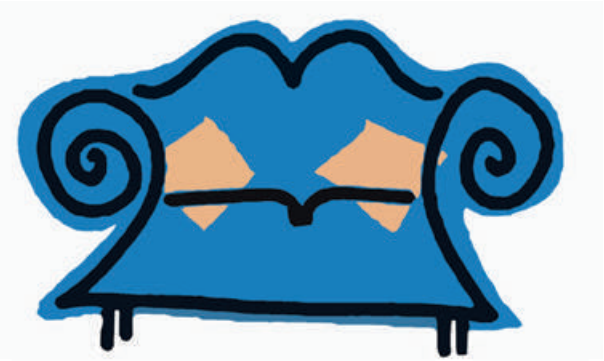
Jeden letzten Freitag des Monats
(nicht im Dezember)
15:00 – 17:30, Einlass ab 14:30 Uhr

Achtung: limitierte Teilnehmer*innenzahl
Kontakt: repaircafe@kreativwerkstatt-ffm.de

Neue ehrenamtliche Unterstützer*innen sind bei uns immer herzlich willkommen – besuchen Sie uns einfach und „schnuppern“ Sie mal rein.

PROJEKTE ZUM MITMACHEN

Das Offene Wohnzimmer (OWO)



In der Regel jeden Freitag von 14:00 – 17:30 Uhr
im Saal des Café Anschluss

Viele wollen gerne mit anderen Menschen gemeinsam etwas unternehmen. Die Freizeit zusammen gestalten, sich für das Gemeinwohl engagieren oder einfach nur zusammen Kaffee trinken und leckeren Kuchen essen. Man will aber nicht gleich alle im eigenen Wohnzimmer sitzen haben. Es braucht einen Raum, wo man sich treffen kann. Dieser Raum will das Offene Wohnzimmer sein.

Sie entscheiden, was Sie gerne mit anderen machen wollen und wir helfen Ihnen, Gleichgesinnte zu finden. Das Offene Wohnzimmer hilft beim Aufbau von selbstgesteuerten und selbstorganisierten Gruppen und begleitet diese, falls die Gruppe es wünscht.

Das Offene Wohnzimmer lädt auch immer wieder zu eigenen Veranstaltungen ein, auf denen man einander kennenlernen kann.

Treffen im Offenen Wohnzimmer

*Verantwortlich: Teilnehmer*Innen der OWO-Trägergruppe*
Zum Kennenlernen, Wohlfühlen, Querdenken und Ideen Spinnen für weitere Aktivitäten …
Freitags von 14:00 – 17:00 Uhr

Spielegruppe Doppelkopf f. Fortgeschrittene

Verantwortlich: Jutta Worret
Eingeladen sind alle die, die Mitspieler*innen suchen und spielen können. Spielkarten sind vorhanden.
Freitags, 15:00 – 17:00 Uhr
Jutta Worret bittet jeweils um Voranmeldung
Telefon: 069 299-807-2357

Schach für Anfänger*innen / Könner / Fans

Verantwortlich: Vlade Ljujic
Vlade ist leidenschaftlicher Schachspieler und Schachlehrer. War hessischer Bezirksmeister und kann gegen mehrere Teilnehmer*innen gleichzeitig spielen und auch Kinder können es schon lernen … Schachspiele sind da. Wir freuen uns aber auch über gespendete Spiele, soweit sie vollständig und gut in Schuss sind.
Dienstags, 14:00 – 17:00 Uhr
Freitags, 14:00 – 17:00 Uhr
für Interessierte: Vlade 0157 79700919
oder 069 299-807-2357 (Kreativwerkstatt)

Repaircafé

Freitags 15:00 – 17:00 Uhr, Einlass 14:30 Uhr
Jeden letzten Freitag des Monats
Bei Interesse: repaircafé@kreativwerkstatt-ffm.de
Telefon: 069 299-807-2357

Schreiben im Café nach Natalie Goldberg

Verantwortlich: Wiltrud Pietschmann
Schreiben ist eine gute Gelegenheit im JETZT zu sein. Wenn wir schreiben, begegnen wir uns selbst gerade in diesem Augenblick. In der Atmosphäre des Cafés – im Dialog mit anderen – können wir uns öffnen für viele neue Ideen. „Halten Sie Ihre Hand in Bewegung!“, rät uns Natalie Goldberg. Diesem Rat wollen wir folgen und Herz, Sinne und Verstand mit einbeziehen, wenn wir unsere Texte gestalten. **Freitags, 15:00 – 16:30 Uhr**,
bitte vorab Termin erfragen Tel: 069 299-807-2357

Internationaler Frauenkreis

Die Welt ist in Frankfurt zuhause. Frankfurt ist eine internationale Stadt. Diese kulturelle Vielfalt finden wir sehr bereichernd. Sie war der Anlass, eine internationale Frauenrunde zu gründen, in der wir lernen, über unseren eigenen „Tellerrand“ hinauszuschauen und uns für die jeweils anderen Kulturen zu öffnen und zu interessieren.

Dazu suchen wir noch Frauen aus aller Welt, die Lust haben, gemeinsam mit uns ihre freie Zeit interessant zu gestalten. Jede bringt dazu ein bisschen von „ihrer Heimat“ mit. Wir unterhalten uns hauptsächlich in der Sprache, die alle sprechen, nämlich Deutsch. Darüber hinaus lernen wir von allen „Sprachen, die anwesend“ sind. Grundkenntnisse in der deutschen Sprache reichen völlig aus, um sich wohl zu fühlen.

Grundsätzlich gilt:
Das Programm, das immer einen internationalen Bezug hat, gestalten wir möglichst gemeinsam in der Gruppe.

Unsere Aktivitäten:

Wir unternehmen Ausflüge ins Hessenland, besuchen Ausstellungen und Veranstaltungen – immer zum Thema: „Die Welt in und um Frankfurt kennenlernen!“

Wir stellen außerden kunsthandwerkliche, schöne Dinge her. Ab September arbeiten wir ausschließlich für den großen, von der gesamten Werkstatt getragenen „Weihnachtlichen Markt“. Die Orientalische Teestube und der Lichtertisch werden von den Internationalen Frauen gestaltet.

Wir wechseln zwischen praktischem und kreativem Tun. Wir diskutieren über persönliche und gesellschaftliche, auch politische Themen, die für uns wichtig sind. Das Thema „Frauen in dieser Welt“ ist oft Leitmotiv. Wir sitzen aber genauso gemütlich zum Plaudern beisammen, feiern die Jahreszeiten und rauschende (Frauen-)Feste, bei denen getanzt, getrommelt und gesungen wird.

Wir sind zwischen 40 und 83 Jahre alt. Unsere Wurzeln liegen in Afghanistan, Iran, Pakistan, Großbritannien, Trinidad Tobago, Sri Lanka, Griechenland, Spanien, Türkei, USA und Deutschland.

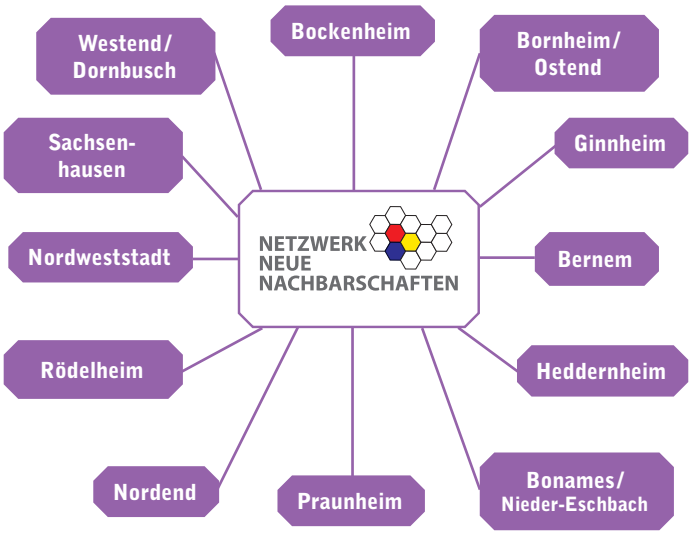
Freitags 10:00 – 13:00 Uhr
Einstieg jederzeit möglich

Erster Termin 16.09.2022
Letzter Termin 16.12.2022

Kosten 6 € monatlich/10x pro Jahr
Leitung Mahnaz Wobig, *Leitung des Begegnungs- und Servicezentrum Bornheim*
Claudia Muñoz del Rio, *Dipl. Designerin*

NETZWERK NEUE NACHBARSCHAFTEN

Unabhängig und doch verbunden



Wir freuen uns auf Sie !
Kontakt über Netzwerkmoderatorin:
Ulrike Peschelt-Elflein, Telefon: 069 403 214 59

Fremde werden im Netzwerk zu Nachbar*innen

NETZWERK NEUE NACHBARSCHAFTEN

Das Netzwerk Neue Nachbarschaften Frankfurt

Wir wissen … wir werden anders alt als alle Generationen vor uns. Dafür gab es noch nie so viele Gestaltungsmöglichkeiten wie heute. Solidarische, nachbarschaftliche Netzwerke sind wichtig in einer Gesellschaft des langen Lebens.

Wir wollen

* in Verbundenheit altern
* neue Lebensentwürfe erproben
* in unserem Stadtviertel wohnen bleiben bis zuletzt und dort gut vernetzt sein
* gemeinsame Aktivitäten organisieren
* gegenseitige Hilfe praktizieren
* Pläne schmieden für unsere Zukunft

Wir treffen uns mit Ausnahme von Juli und August jeden 2. Sonntag von 10.00 bis 14.30 Uhr in der Kreativwerkstatt!

Bitte mitbringen

Etwas Kulinarisches für den Brunch und 5 €.

Um Voranmeldung wird gebeten.
Wir freuen uns auf alle, die kommen!

Kontakt: 069 403 214 59
info@neue-nachbarschaften-ffm.de

Workshops und Veranstaltungen

WORKSHOPS

Neu!

Denkzettel

ein neuer, innovativer Workshop, in dem Sie in vertrauter Runde in Erinnerungen schwelgen und Ihr Gedächtnis schärfen

Kennen Sie das? Sie treffen einen Bekannten, aber der Name fällt Ihnen nicht ein? Sie stehen an der Supermarktkasse und wissen, dass sie irgendetwas vergessen haben - aber nicht, was?
Solche und ähnliche Situationen erleben wir alle, alt wie jung, immer wieder.
Lernen Sie in unserem neuen Workshop spannende, alltagstaugliche Techniken kennen, mit deren Hilfe sie Ihrem Erinnerungsvermögen auf die Sprünge helfen und ihm sprichwörtlich einen „Denkzettel“ verpassen.
In Klein- und Großgruppen tauschen Sie sich mit Gleichgesinnten aus und können ganz konkrete Methoden ausprobieren. Auch dem Thema biografisches Erinnern werden wir uns zuwenden und hier viel Raum zum angeleiteten, gemeinsamen Austausch bieten.
Und am Ende werden Sie merken, dass Ihr Gedächtnis viel besser funktioniert, als Sie vielleicht gerade noch glauben.

Montags 10:00 – 13:00 Uhr, 5x

Workshop 12.09.2022 - 17.10.2022
Buchungsnr. 22158-22-361

Kosten 55 €
Teilnehmer begrenzt
Leitung Peter Gehweiler, Alina Pergande

Agar-Printing – Drucken mit Schablonen, Masken, Pflanzen etc.

auf weicher/gelatineartiger Druckplatte

Mit Agar-Printing gibt es unzählige Möglichkeiten und Techniken zu entdecken – mit Spaß, spannenden Ergebnissen und Überraschungen inklusive.

Sie gestalten mit selbst geschnittenen Schablonen auf der weichen Druckplatte einzigartige Monotypien: Ihr Motiv beispielsweise hinterlegt / überlagert mit Pflanzenstrukturen (Strukturen von Werkzeugen wie Kämmen, Schnüren, Netzen, Stempeln etc.) auf verschiedenen Papiersorten. Durch Überlagerungen entstehen spannende, lebendige, vielschichtige Drucke!

Vorkenntnisse sind nicht nötig. Neben der Erklärung und Vorführung der Drucktechnik lernen Sie die Herstellung einer eigenen Agar-Druckplatte (inkl. Erklärung zu Umgang, Pflege und Recycling der Dauerdruckplatte). Außerdem werden Farben, Malmittel etc. erklärt.

Bitte mitbringen
Einen Strauß Gräser, Blätter, Pflanzen (Blumen o.ä. ohne Dornen, keine getrockneten Pflanzen!).

Für weiteres Material fallen am Kurstag folgende Kosten an: 10 € für Papier und Acrylfarbe

Samstags 11:00 – 16:00 Uhr

Workshop I 17.09.2022
Buchungsnr. 22158-22-362

Workshop II 10.12.2022
Buchungsnr. 22158-22-363

Kosten 55 € pro Workshop
Teilnehmer begrenzt
Leitung Anneliese Klotz, *Künstlerin*

„(Almost) the same procedure as every year!“ Weihnachtlicher Markt‘22 im Café Anschluss

Samstag, 12. ,und Sonntag, 13.11.‘22 von 11:00 - 17:00.
Danach 14.11. bis 02.12. werkttags von 11:00 - 17:00.
Mittwochs immer von 12:00 bis 18:00 Uhr.

Ein ganzes Jahr lang sind unsere Freiwilligen in den Offenen Werkstätten emsig am Werk, schöne und wertvolle Dinge zu entwerfen, herzustellen oder nachzuarbeiten. Wenn Sie Interesse am kreativen Tun haben und dazugehören wollen, machen Sie einen Schnuppermonat in unseren Offenen Werkstätten mit, dann sind Sie beim nächsten Markt dabei!

In den Räumen des Café Anschluss gibt es wieder:
Kunsthandwerk vom Feinsten!

Buchbinderarbeiten • Schmuck aus unterschiedlichsten Materialien • Rosen & Engel • Lichtobjekte • Seidentücher • Gewebtes • Stickereien • Filzobjekte • Rustikales und Edles aus Wolle, Leinen und Seide • Patchwork und Quiltobjekte • edle Papierprodukte • Originelle, dekorative Karten • Töpferware • Holz-/Metallprodukte • Nützliches für die Küche • Wellnessprodukte • Marmeladen und Kräuter quer durch den Garten • Alles zum Thema Weihnachten • Kleine, nette Dinge für das Kinderzimmer.

Informationen

Unsere Kreativwerkstatt

Neben der großen Hilfe, die das freiwillige Engagement für uns bedeutet, kann es auch viel Spaß machen, mitzugestalten und mitzubestimmen, für sich und andere Verantwortung und sinnvolle Aufgaben zu übernehmen. Die Arbeit mit anderen Menschen, Neues lernen und erleben ist bereichernd und tut gut.

Als gemeinnützige Einrichtung werden wir größtenteils durch öffentliche Gelder finanziert. Um das vielfältige Angebot der Kreativwerkstatt erhalten zu können und Menschen unabhängig von ihrer sozialen Situation die Teilhabe zu ermöglichen, sind wir auch auf Teilnahmebeiträge und Spenden angewiesen.

Wir begrüßen jede*n herzlich, die/der uns als aktiv Teilnehmende, ideell oder durch einen finanziellen Beitrag unterstützen möchte.

Der Kostenbeitrag für passive Teilnehmer*innen
beträgt zurzeit 6 €/12x im Jahr.

- Sie erhalten Einladungen zu allen Veranstaltungen
- Sie sind herzlich eingeladen, auf eine Tasse Kaffee/Tee vorbeizuschauen und vor Ort zu sehen, was gerade in der Kreativwerkstatt los ist. Sie gehören dazu!

Aktiv Teilnehmende
können in den Ateliers oder Holz- und Metallwerkstatt mit arbeiten und zahlen den unter den jeweiligen Werkstattangeboten aufgeführten Beitrag.

Die Teilnahme kann jeweils zum Jahresende in schriftlicher Form gekündigt werden.

INFORMATIONEN

Anmeldung / Kurse

Für alle unsere Veranstaltungen können Sie sich ganz einfach direkt über unsere Homepage anmelden:
www.kreativwerkstatt-ffm.de
Falls eine Anmeldung über diesem Weg für Sie nicht möglich sein sollte, können Sie sich während der Öffnungszeiten auch direkt in unserem Büro anmelden.
Ihr Platz ist verbindlich reserviert, sobald uns Ihre Anmeldung vorliegt und die Kursgebühren entrichtet sind.
Eventuell ausfallende Kursstunden werden nachgeholt, d. h. i. d. R. an das Ende des Kurses angehängt.
Grundsätzlich behalten wir uns vor, einen Kurs bzw. Workshop wegen zu geringer Teilnehmer*innenanzahl entweder auf einen späteren Zeitpunkt zu verschieben oder ganz ausfallen zu lassen. In diesem Fall werden Sie rechtzeitig von uns informiert.

Zahlungsmöglichkeiten
1. Überweisung
Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e.V.
Bank für Sozialwirtschaft
IBAN DE86 5502 0500 0007 6077 00
Verwendungszweck: Kursnummer, Die Kreativwerkstatt

2. Bar- / Kartenzahlung rechtzeitig vor Kursbeginn während der Anmeldezeiten in unserem Büro: Mo. von 11:00 – 13:00 Uhr und Mi. von 13:30 – 18:00 Uhr

Rücktrittsbedingungen
Ein Rücktritt ist der Kreativwerkstatt ausschließlich in schriftlicher Form mitzuteilen.

Folgende Kosten fallen bei einem Rücktritt an

- Bis 10 Werktage vor Kurs-/Workshopbeginn Erstattung von 100 % der Kurs-/Workshopgebühr abzüglich 10 € Bearbeitungskosten.
- Bis 8 Werktage vor Kurs-/Workshopbeginn werden 50 % der gezahlten Gebühr abzüglich 10 € Bearbeitungskosten erstattet. Liegt die Kurs-/Workshopgebühr unter 30 €, beträgt die Bearbeitungsgebühr 5 €.
- Danach verfällt der Anspruch auf Erstattung.
- Ein Übertrag/Verrechnung mit einem anderen oder Folgekurs ist nicht zulässig. Wird ein(e) Ersatzteilnehmer*in angemeldet, erfolgt die Erstattung der Kurs-/Workshopgebühr kostenfrei.
- Sollte eine Verschiebung des Kursbeginns für Sie unannehmbar sein, erfolgt eine kostenfreie Erstattung der Kurs-/Workshopgebühr.

Der Frankfurter Verband

ist der größte Träger sozialer Einrichtungen in Frankfurt. Sein vielfältiges Angebot deckt die gesamte Bandbreite von Dienstleistungen für ältere Frankfurter Bürgerinnen und Bürger ab. Wir sind parteipolitisch und konfessionell unabhängig. Diese Unabhängigkeit prägt uns in unserem Denken und Handeln.

Jeder Mensch ist einzigartig. Daher müssen alle Angebote dieser Einzigartigkeit Rechnung tragen. Die lebensgeschichtliche Prägung, die religiösen, sozialen und kulturellen Bedürfnisse, die sexuelle Identität und alles, was die Persönlichkeit ausmacht, muss besonders geachtet werden, um individuelle Lösungen anbieten zu können.

Ein zentrales Anliegen ist es, den Menschen ein selbst bestimmtes Leben, auch im hohen Alter oder bei Pflegebedürftigkeit, zu ermöglichen.

Um dieses Ziel zu erreichen, freuen wir uns über jede ehrenamtliche Unterstützung.

Zum Beispiel

- durch regelmäßige Besuche bei Menschen, die keine Angehörigen mehr haben oder diese nicht in der Nähe wohnen.
- mit Menschen spazieren oder einkaufen gehen, die sich dies nicht mehr alleine zutrauen,
- durch Mitgestaltung und Durchführung von Ausflügen oder Reisen
- als Gastgeber*in in einer unsere vielen Cafeterien oder bei unserem „Restaurant im Viertel“

Gestalten Sie mit uns die Gegenwart, damit wir uns in Zukunft darin wohl fühlen. Wir freuen uns auf Sie.

Kontakt

Peter Gehweiler
Fachbereich Freiwilliges Engagement und Seniorenreisen
peter.gehweiler@frankfurter-verband.de
Telefon: 069 299807-2353
www.frankfurter-verband.de

Ehrenamtliche für die Kreativwerkstatt gesucht ...

1. Unsere Werbung

verteilen in Frankfurter Geschäften und Institutionen. Freie Zeiteinteilung. Es liegen Listen von Geschäften vor, die unsere Programme in der Regel auslegen. Dafür bieten wir dienstags ein kostenloses Mittagessen an.

2. Fotografieren und Fotobearbeitung

Kenntnisse im Umgang mit der Digitalkamera und bei der Verarbeitung von Bilddateien sind Voraussetzung. Kenntnisse in Adobe Photoshop Elements wären von Vorteil. Es geht hauptsächlich um das Dokumentieren des Werkstattlebens und besonderer Events. Es steht eine Canon Powershot A 95, eine Canon EOS 1000 und PC-Equipment zur Verfügung.

3. Unterstützung in der Holzwerkstatt

möglichst 1 Tag in der Woche.

- Voraussetzung: Maschinenschein
- Erfahrungen im Umgang mit Holz
- Beratung, Unterstützung der Teilnehmer*innen
- Werkzeug aushändigen
- Anwesenheitslisten führen

Je nach Vorgang arbeiten Sie im Team oder selbstständig. Es gibt aber immer wieder Rücksprachen bzw. Besprechungen mit den hauptamtlichen Mitarbeiter*innen. Wer Kontakt und Kommunikation sucht, findet diese selbstverständlich in unserer Einrichtung.

Einarbeitung in die ehrenamtliche Tätigkeit

Sie erhalten eine intensive Einarbeitung, um sich sicher, kompetent und wohl zu fühlen.

Wir suchen „Sie“, wir suchen „Dich“

„Ich liebe diesen Duft von Holz und Metall, wenn ich hier den sogenannten Makerspace der Holz- und Metallwerkstatt in der Kreativwerkstatt im Zentrum Dornbusch betrete. Um mich herum die anderen Menschen, die alle etwas mit ihren eigenen Händen herstellen – ganz in ihr Tun versunken. Einige fertigen wunderschöne Holzskulpturen an, andere bauen für ihren Garten ein Vogelhäuschen. Im Metallbereich werden kunstvoll Rankhilfen für wilden Wein und Hopfen zur Fassadenbegrünung hergestellt. Gitta zum Beispiel hat vor ein paar Monaten für ihren Garten einen kleinen Rosenbogen aus Metallstangen hier gefertigt. Und vor kurzem brachte sie dann Fotos mit und wir konnten alle bewundern, wie ihre Kletterrosen jetzt dort entlangwachsen und ein blühendes Tor bilden.

Und ganz ehrlich, ich mag es auch sehr, mich hier dienstags und donnerstags mittags für alles verantwortlich zu fühlen. Ich schließe die Räumlichkeiten auf und ab, stehe für Fragen der Nutzer*innen zur Verfügung und habe auch genügend Gelegenheit, meine eigenen Werkstücke in dieser Zeit entstehen zu lassen. Wir haben viel Austausch miteinander und so entsteht auch die eine oder andere tolle Idee für weitere kreative Projekte. Hartmut, einer der Nutzer*innen des Holzbereichs, hat uns neulich zu seinem 60. Geburtstag auf ein Stück frischgebackenen Kuchen aus dem kleinen gemütlichen Café hier im Zentrum eingeladen. Dann haben wir zusammen Pause gemacht und uns so nebenher von unseren Familien, unseren anderen Hobbies erzählt und ein Teil unserer Gruppe hat sich gleich für einen armenischen Liederabend in den Naxoshallen am kommenden Wochenende verabredet. Ich bin echt froh, hier ehrenamtlich in der Kreativwerkstatt tätig zu sein.“

IN **EIGENER SACHE**

Die ehrenamtliche Unterstützung in unseren neuen Makerspaces ist nur einer von vielen spannenden Bereichen, in denen Sie sich bei uns engagieren können.
Ob Sie gerne leckere Kuchen für unsere Caféteria backen, als Computerprofi eigene Veranstaltungen anbieten, uns in einem unserer Büros unterstützen oder sich etwas ganz anderes vorstellen können - melden Sie sich gerne bei uns, wir finden sicherlich die passende Tätigkeit für Sie!

Wir freuen uns über Ihr/Dein Interesse!

Kontakt:
Peter Gehweiler
peter.gehweiler@frankfurter-verband.de
Telefon: 069 299807-2353
www.frankfurter-verband.de

BGSZ-Dornbusch: Café Anschluss + Kreativwerkstatt
Hansaallee 150, 60320 Frankfurt am Main
Haltestelle Dornbusch (U1, 2, 3, 8, Bus 34, 64)
Träger: Frankfurter Verband e. V.

Ort der Treffen: i. d. Regel Café Anschluss

Montag
12:00 – 17:00 Uhr Stricken, Häkeln, S. 12
13:00 – 15:00 Uhr Fotospaziergänge in der Natur, S.40
13:00 – 16:00 Uhr Kreativ-Ticket „Stricken“, S.18
14:00 – 17:00 Uhr Kinderprojekt „Bunte Barke“, S. 44
14:30 – 15:30 Uhr Zumba auf dem Stuhl, S.32
18:00 – 20:00 Uhr „Goldene Grafik“-Mischtechnik,S. 27

Dienstag
10:00 – 17:00 Uhr Offene Werkstatt Ateliers, S. 12
10:00 – 13:00 Uhr Kreativ-Ticket „Nähen“, S.18
10:15 – 12:15 Uhr Aquarellmalen, S. 28
13:00 – 14:30 Uhr Achtsamkeit in der Natur, S. 41
14:00 – 17:00 Uhr Kinderprojekt „Bunte Barke“, S. 44
15:00 – 17:00 Uhr Kreativ-Ticket „Filzen“, S.19
17:15 – 18:15 Uhr Pilates I, S. 33
18:30 – 20:00 Uhr Pilates II, S. 33

Mittwoch
10:00 – 11:30 Uhr Medit. und Yoga auf dem Stuhl, S. 34
10:00 – 13:00 Uhr Makerspace „Keramik“, S.20
10:00 – 13:00 Uhr Kreativ-Ticket „Töpfern“, S.19
10:00 – 14:00 Uhr Offene Werkstatt „Ton“, S. 14
11:40 – 13:10 Uhr Yoga für mehr Energie und Entspannung, S. 35
13:00 – 15:00 Uhr Naturbeobachtungen, S. 42
13:00 – 17:00 Uhr Experimentelle Projekte, S. 12
14:00 – 17:00 Uhr Makerspace „Holz“, S.20
18:00 – 21:00 Uhr Schneidern, S. 23
18:30 – 20:30 Uhr Orientalischer Tanz, S. 31
Kreativticket Holz, Termine bitte im Büro erfragen

Donnerstag
10:00 – 11:00 Uhr Achtsamkeitstraining, S. 39
11:00 – 12:30 Uhr Yoga für mehr Energie und Entspannung, S. 35
14:00 – 17:00 Uhr Experimentelle Projekte, S. 12
14:00 – 17:00 Uhr Kinderprojekt „Bunte Barke“, S. 44
14:00 – 17:00 Uhr Offene Werkstatt „Holz“, S. 13

14:00 – 17:00 Uhr Makerspace „Holz“, S.20
15:30 – 18:00 Uhr Freies Arbeiten mit Ton, S. 24
16:00 – 18:00 Uhr Faszination Aquarell, S.29
18:00 – 19:00 Uhr Zumba® Gold I, S. 36
18:30 – 21:00 Uhr Freies Arbeiten mit Ton, S. 24
19:00 – 20:00 Uhr Zumba® Gold II, S. 36
19:00 – 20:30 Uhr Lu Jong, S. 37

Freitag
10:00 – 13:00 Uhr Internationaler Frauenkreis, S. 52
10:00 – 13:00 Uhr Bildhauern einmal anders, S. 30
14:00 – 17:00 Uhr Offenes Wohnzimmer, S. 49
15:00 – 17:30 Uhr Repaircafé, S. 48
17:00 – 18:30 Uhr Yoga gegen Beschwerden und Verspannungen, S. 38

Sonntag
10:30 – 15:00 Uhr Netzwerk Neue Nachbarschaften Thementag mit Brunch; jeweils am zweiten Sonntag des Monats, S. 54

Workshops

Denkzettel
12.09.2022 - 17.10.2022
Montags 10:00 – 13:00 Uhr, S. 58

Agar-Printing
17.09.2022, 10.12.2022
Samstags 11:00 – 16:00 Uhr, S. 59

Schließzeiten der Kreativwerkstatt

Sommerpause 2022:
08. August 2022 - 26. August 2022

Winterpause 2022 - 2023:
19.Dezember 2022 - 06.Januar 2023

Bitte beachten Sie
bei Kurs- und Workshopanmeldungen unsere Schließzeiten
auf Seite 75.

Die Kreativwerkstatt

Internationaler Treff für Alt bis Jung

Ein Angebot des Frankfurter Verbandes
für Alten- und Behindertenhilfe e.V.

Postadresse

Hansaallee 150, 60320 Frankfurt-Dornbusch
Eingang ist im Pfadfinderweg
Telefon: 069 299807-2357
Fax: 069 299807-2358
E-Mail: info@kreativwerkstatt-ffm.de
Homepage: www.kreativwerkstatt-ffm.de
Facebook: www.facebook.com/Kreativwerkstatt.Ffm
Instagram: www.instagram.com/kreativwerkstattfrankfurt

Öffnungszeiten unseres Büros

Montag bis Donnerstag: 11:00 – 18:00 Uhr
Freitag: 11:00 – 16:00 Uhr
Anmeldung auf unserer Homepage oder
während der Öffnungszeiten unseres Büros.
Barzahlung ausschließlich montags 11:00 – 13:00 Uhr
und mittwochs 13:30 – 18:00 Uhr