



**Programm
Juni – Juli
2024**

Aktiv in Hausen



**FRANKFURTER
VERBAND**

In der Gemeinschaft macht das Leben einfach mehr Spaß!

Aktiv Älterwerden ist beim **Frankfurter Verband** Programm: Bei uns kommen Sie mit netten Leuten aus Ihrer Nachbarschaft zusammen – für Freizeitaktivitäten mit Wir-Gefühl!

Sie möchten sich körperlich und geistig fit halten, kreativ austoben oder aktiv weiterbilden? Dann wird Ihnen das Veranstaltungsangebot im **Begegnungszentrum Hausen** gefallen.

Viel Spaß beim Entdecken und Mitmachen!

**Gemeinsam
Gemeinschaft
schaffen**

–
**dank Ihrer
Spende!**

Unterstützen Sie unsere wertvolle Arbeit durch einen finanziellen Beitrag!

Stichwort: **Spenden Offene Seniorendienste**

Frankfurter Volksbank Rhein/Main eG

IBAN: **DE93 5019 0000 0500 3780 00**

BIC: **FFVBDEFF**

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite
www.frankfurter-verband.de/begegnungs-und-servicezentren



UNSER PROGRAMM JUNI BIS JULI



Montags | 10:00 – 11:30 Uhr

„Variété Theater“ – Theaterkurs

Ein Kursangebot für Menschen 60+, die Freude am Theaterspielen haben. Vermittelt werden die Grundlagen der Schauspielerei, des Improvisationstheaters und der Clownerie. Hier können Sie etwas Neues zu lernen, Kopf und Körper trainieren und Spaß mit anderen zu haben.

Vorkenntnisse nicht erforderlich!

Kosten: 5 €

! *Kostenlose Schnupperstunde am 15.07. (Anmeldung bis 11.07.)*

Wir empfehlen das Tragen von bequemer Kleidung und Sportschuhen.



Montags | 18:00 – 19:30 Uhr

„Solotanz“ Linedance

Für Menschen, die Freude und Spaß am tanzen haben. Ohne Vorkenntnisse. Ein Partner ist nicht erforderlich. Der Unterricht wird von dem qualifizierten Tanzlehrer Dieter Lauer angeleitet.

Kosten: 5 €



Dienstags | 19:30 – 21:00 Uhr

VHS Hatha Yoga

Hatha Yoga vereint Bewegung, Atmung und Entspannung. Mit Hilfe der yogatypischen Körperbewegungen und -haltungen (Asanas) schulen Sie Ihr Körperbewusstsein, kräftigen und dehnen Muskeln und Bänder, mobilisieren Wirbelsäule und Gelenke. Sie können in jeder Lebensphase mit Yoga beginnen.

! *Ein Angebot der VHS*



Mittwochs | 10:00 – 11:00 Uhr

Ganzheitliches Gedächtnstraining

Bei einem ganzheitlichen Gedächtnstraining werden alle Sinne und beide Gehirnhälften mit einbezogen. Es verbessert die Durchblutung im Gehirn und steigert dadurch die allgemeine Lern- und Merkfähigkeit. Und ein schöner Nebeneffekt ist: es macht auch noch Spaß!

Kosten: 3 € pro Termin



Mittwochs | 10:00 – 11:00 Uhr

Rücken-Fit –

Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule Kurs 1

Ein gezieltes Übungsangebot zur ganzheitlichen Stärkung des Körpers. Dehnen, kräftigen, Schmerzen reduzieren, das ist das Motto des Rücken-Fit-Kurses. Die Kurse richten sich an alle, die etwas für ihr Wohlbefinden und ihre Beweglichkeit tun wollen.

Kosten: 5 €



Mittwochs | 11:15 – 12:15 Uhr

Rücken-Fit –

Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule Kurs 2

Mit Bettina Citino. Gezieltes Übungsangebot zur ganzheitlichen Stärkung des Körpers.

Kosten: 5 €



Mittwochs | 14:30 – 16:30 Uhr

„AktivClub Hausen“ –

ein generationenübergreifendes Angebot

Der „AktivClub Hausen“ ist eine neue Veranstaltungsreihe, in der jüngere & ältere Menschen gemeinsam aktiv sind. Geplant sind Aktivitäten mit Kindern der Kerschensteiner Schule, um gemeinsam zu basteln, backen, spielen oder spazieren zu gehen. Das Angebot findet regelmäßig mittwochs von 14.30 – 16.30 Uhr statt.

Kosten: 5 € pro Termin

! Kostenlose Schnupperstunde am 03.07. (Anmeldung bis 01.07.)

NEU!



Donnerstags | 10:00 – 12:00 Uhr

Das Themen-Cafe am Vormittag

Das Themen-Cafe am Vormittag bietet ein vielseitiges Programm. Nach einem gemeinsamen Frühstück widmen wir uns spannenden Themen, wozu auch immer wieder Referent*innen eingeladen werden.

Ein aktuelles Monatsprogramm liegt vor Ort aus. Wir freuen uns über neue Interessent*innen!

Kosten: 4 €

! Bitte melden Sie sich für diese Veranstaltung an!

Das aktuelle Programm wird gerne per E-Mail verschickt!



Donnerstags | 14:00 – 15:00 Uhr

Lotsenbüro

Haben Sie Fragen rund ums Älterwerden? Wir verstehen uns als Ansprechpartner für Ihre Fragen rund um Wohnen, haushaltsnahe Dienstleistungen, Gesundheit & Pflege, Vorsorge & behördliche Angelegenheiten oder soziales Leben. Wir unterstützen und vermitteln Sie gegebenenfalls an Fachstellen weiter.

⚠ Bitte melden Sie sich für einen Beratungstermin bei Frau Skok telefonisch an!



Donnerstags | 15:00 – 16:00 Uhr

Sitzgymnastik

Ein Angebot für alle, die ihre Beweglichkeit erhalten möchten – und das im Sitzen. Unter der qualifizierten Anleitung von Karin Fuhrmann sind Sie eingeladen, mit netten Menschen, untermalt von Musik, Körper und Geist zu bewegen. Gerne können Sie in die laufenden Kurse einsteigen!

Kosten: 5 € pro Termin





Donnerstags | 16:00 – 17:00 Uhr

Café Gold – der Cafétreff im Viertel

Das Café Gold ist ein Treffpunkt für die Nachbarschaft und die Besucher*innen unseres Begegnungszentrums. Es findet jeden 3. Donnerstag im Monat statt. Hier wird sich ausgetauscht, diskutiert, eine ordentliche Tasse Kaffee getrunken und Kuchen gegessen! Wir freuen uns auf Sie!

Kosten: 4,50 €

! Das Café Gold findet am 18.07. / 15.08. sowie am 19.09. statt!





Gemeinsam Gemeinschaft schaffen – dank Ihrer Spende!

Mit großem Engagement unterstützen wir ältere Menschen in Frankfurt am Main – durch unsere Angebote zu Bewegung, digitaler Technik, Kultur, Begegnung und vielem mehr. Das lebendige Miteinander soll allen offen stehen, unabhängig von der finanziellen Situation des Einzelnen.

Unterstützen Sie unsere wertvolle Arbeit durch einen finanziellen Beitrag! Jede Spende ist willkommen und hilft, Leben ein Stück lebenswerter zu gestalten.

Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!

Stichwort: **Spenden Offene Seniorendienste**

Frankfurter Volksbank Rhein/Main eG
IBAN: DE93 5019 0000 0500 3780 00
BIC: FFVBDEFF



**FRANKFURTER
VERBAND**

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Montags	10:00 – 11:30 Uhr	„Varieté Theater“ – Theaterkurs Kosten: 5 €
	18:00 – 19:30 Uhr	„Solotanz“ Linedance Kosten: 5 €
Dienstags	19:30 – 21:00 Uhr	VHS Hatha Yoga
Mittwochs	10:00 – 11:00 Uhr	Ganzheitliches Gedächtnistraining Kosten: 3 € pro Termin
	10:00 – 11:00 Uhr	Rücken-Fit – Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule Kurs 1 Kosten: 5 €
	11:15 – 12:15 Uhr	Rücken-Fit – Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule Kurs 2 Kosten: 5 €
	14:30 – 16:30 Uhr	„AktivClub Hausen“ – ein generationenübergreifendes Angebot Kosten: 5 € pro Termin
	Donnerstags	10:00 – 12:00 Uhr
	14:00 – 15:00 Uhr	Lotsenbüro
	15:00 – 16:00 Uhr	Sitzgymnastik Kosten: 5 € pro Termin
	16:00 – 17:00 Uhr	Café Gold – der Cafétreff im Viertel Kosten: 4,50 €

Begegnungszentrum Hausen

Hausener Obergasse 15
60488 Frankfurt am Main

Leitung

Katrin Skok

Telefon: 069 299 807 2228

katrin.skok@frankfurter-verband.de

www.frankfurter-verband.de



Abonnieren Sie auch unseren kostenlosen Newsletter
mit aktuellen Veranstaltungstipps:
newsletter.frankfurter-verband.de