



**Programm  
Oktober –  
November  
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](http://www.frankfurter-verband.de/begegnungs-und-servicezentren)



## UNSER PROGRAMM OKTOBER BIS NOVEMBER

---



**Montags | 10:00 – 11:30 Uhr | Anmeldung erforderlich**

### **„Varieté Theater“ – Theaterkurs mit Zirkuselementen**

Hereinspaziert in den Kurs für Menschen 60+, die Freude am Theaterspielen haben. Erlernen Sie die Grundlagen des Schauspielens, des Improtheaters und der Clownerie. Wagen Sie etwas Neues, trainieren Sie Kopf & Körper. Vorkenntnisse? Brauchen Sie nicht! Kursleitung Katrin Skok ist Theaterpädagogin.

**Kosten: 5 € pro Termin**

**! Bitte bequeme Kleidung und Sportschuhe mitbringen.**

---



**Montags | 19:00 – 20:30 Uhr**

### **„Solotanz“ Linedance**

Für alle Menschen, die Spaß am Tanzen haben. Gerne können Sie ohne Vorkenntnisse am Kurs teilnehmen. Einen Tanzpartner oder eine Tanspartnerin brauchen Sie nicht, da man nicht in Paaren tanzt. 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 Sie Muskeln und Bänder, mobilisieren Sie Wirbelsäule und Gelenke. Mit Yoga können Sie in jeder Lebensphase beginnen!

**! Dies ist ein Angebot der VHS. Info-Telefon 069 212 71501**

---



**Mittwochs | 10:00 – 11:00 Uhr**

### **Ganzheitliches Gedächtnistraining**

Bei einem ganzheitlichen Gedächtnistraining werden alle Sinne und beide Gehirnhälften mit einbezogen. Es verbessert die Durchblutung im Gehirn und steigert dadurch die allgemeine Lern- und Merkfähigkeit. Ein schöner Nebeneffekt dabei ist: Es macht Spaß! Kursleitung: Katrin Skok

**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 mit Bettina Citino. „Dehnen, Kräftigen, Schmerzen reduzieren“, so lautet das Motto des Rückenfit – Kurses. Die Kurse richten sich an alle, die etwas für ihr Wohlbefinden und ihre Beweglichkeit tun wollen.

**Kosten: 5 € pro Termin, der Kurs wird als Block bezahlt**



---

**Mittwochs | 11:15 – 12:15 Uhr**

### **Rücken-Fit:**

#### **Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule – Kurs 2**

Auch unser zweiter Kurs mit Bettina Citino ist ein gezieltes Übungsangebot zur ganzheitlichen Stärkung des Körpers.

**Kosten: 5 €**



---

**Mittwochs | 14:30 – 16:30 Uhr**

#### **GenerationenWerkstatt – gemeinsam aktiv in Hausen**

Die „GenerationenWerkstatt“ ist ein neues Angebot für Menschen, die gerne einen Nachmittag in der Woche mit Grundschulkindern verbringen möchten. Unser Motto: Jung und Alt lernen voneinander beim Basteln, Backen, Spielen, Erzählen oder Spazieren gehen. Kommen Sie vorbei und erleben Sie es selbst!

**Kosten: Schnupperstunde frei, ansonsten 5 € pro Teilnahme für Getränke und Material**

**⚠ Bitte melden Sie sich an.**



---

**Donnerstags | 10:00 – 12:00 Uhr**

#### **Das Themen-Café am Vormittag**

Das Themen-Café 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 telefonisch an!*



**Donnerstags | 15:00 – 16:00 Uhr**

### **Sitzgymnastik**

Unter qualifizierter Anleitung von Karin Fuhrmann können Sie in fröhlicher Runde Körper und Geist bewegen. Sie trainieren sanft und effektiv! Ein Einstieg in die laufenden Kurse ist problemlos möglich!

**Kosten: 5 € pro Termin**



**Donnerstags | 16:00 – 17:00 Uhr**

### **Café Gold – der Hausener Cafétreff**

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 geplaudert, diskutiert und zu einer ordentlichen Tasse Café leckerer Kuchen serviert! Wir freuen uns auf Sie!

**Kosten: 4,50 € bzw. nach Verzehr**

**!** *Das Café findet jeweils am 3. Donnerstag im Monat statt.  
Wir bitten um eine Anmeldung! Nächste Termine: 17.10 & 21.11. & 12.12.*



**Mo., 07.10. | 10:00 – 11:30 Uhr | Anmeldung erforderlich**

### **„Variété Theater“ – Theaterkurs mit Zirkuselementen**

Hereinspaziert in den Kurs für Menschen 60+, die Freude am Theaterspielen haben. Erlernen Sie die Grundlagen des Schauspielens, des Improtheaters und der Clownerie. Wagen Sie etwas Neues, trainieren Sie Kopf & Körper. Wir laden Sie zu einer Schnupperstunde ein! Herren dürfen gerne auch mitmachen!

**Kosten: Schnupperstunde frei**

**! Der Theaterkurs findet regelmäßig montags statt und kostet 5 € pro Termin. Schnupperstunde ist gratis.**



**Mi., 09.10. | 14:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung erforderlich**

### **GenerationenWerkstatt – gemeinsam aktiv in Hausen**

Die „GenerationenWerkstatt“ lädt zu einer Schnupperstunde ein! Menschen, die aktiv sein möchten, erleben gemeinsame Aktivitäten mit Grundschulkindern. Unser Motto: Jung und Alt lernen voneinander beim Basteln, Backen, Spielen, Erzählen oder Spazieren gehen. Kommen Sie vorbei und erleben Sie es selbst!

**Kosten: Schnupperstunde frei**

**! Das Angebot findet regelmäßig mittwochs statt. Bitte melden Sie sich an.**





# 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: FFBVDE33**



**FRANKFURTER  
VERBAND**

## REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

<b>Montags</b>	<b>10:00 – 11:30 Uhr</b>	„Varieté Theater“ – Theaterkurs mit Zirkuselementen <b>Kosten: 5 € pro Termin</b>
	<b>19:00 – 20:30 Uhr</b>	„Solotanz“ Linedance <b>Kosten: 5 €</b>
<b>Dienstags</b>	<b>19:30 – 21:00 Uhr</b>	VHS Hatha Yoga
<b>Mittwochs</b>	<b>10:00 – 11:00 Uhr</b>	Ganzheitliches Gedächtnistraining <b>Kosten: 3 € pro Termin</b>
	<b>10:00 – 11:00 Uhr</b>	Rücken-Fit: Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule – Kurs 1, <b>Kosten: 5 € pro Termin</b> , der Kurs wird als Block bezahlt
	<b>11:15 – 12:15 Uhr</b>	Rücken-Fit: Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule – Kurs 2, <b>Kosten: 5 €</b>
	<b>14:30 – 16:30 Uhr</b>	GenerationenWerkstatt – gemeinsam aktiv in Hausen <b>Kosten: Schnupperstunde frei, ansonsten 5 € pro Teilnahme für Getränke und Material</b>
	<b>Donnerstags</b>	<b>10:00 – 12:00 Uhr</b>
	<b>14:00 – 15:00 Uhr</b>	Lotsenbüro
	<b>15:00 – 16:00 Uhr</b>	Sitzgymnastik <b>Kosten: 5 € pro Termin</b>
	<b>16:00 – 17:00 Uhr</b>	Café Gold – der Hausener Cafétreff <b>Kosten: 4,50 € bzw. nach Verzehr</b>

## 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](http://newsletter.frankfurter-verband.de)**