



**Programm
August –
September
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 AUGUST BIS SEPTEMBER



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 lernen, Kopf & Körper trainieren und mit anderen viel Spaß erleben. Vorkenntnisse nicht erforderlich!

Kosten: 5 €

! *Bitte bequeme Kleidung und Sportschuhe mitbringen.*



Montags | 19:00 – 20:30 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. 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. 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 mit Bettina Citino. Dehnen, kräftigen, Schmerzen reduzieren, lautet 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

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

Kosten: 5 €



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 telefonisch 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: FFVBDEFF



**FRANKFURTER
VERBAND**



Donnerstags | 15:00 – 16:00 Uhr

Sitzgymnastik

Unter qualifizierter Anleitung von Karin Fuhrmann mit netten Menschen und Musik den Körper und Geist bewegen. Gerne können Sie in die laufenden Kurse einsteigen!

Kosten: 5 €



Donnerstags | 16:00 – 17:00 Uhr

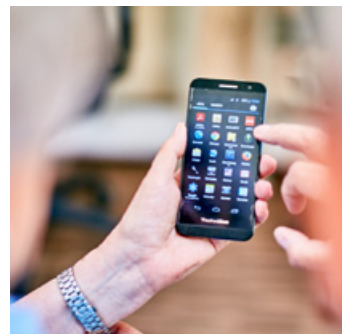
Café Gold – der Cafétreff im Viertel

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 bzw. nach Verzehr

! Das Café findet jeweils am 3. Donnerstag im Monat statt.

Nächster Termin am 15.08. und 19.09.





Mo., 16.09. | 10:00 – 13:00 Uhr | Anmeldung bis 12.09.

Aktionswochen Älterwerden: Golden Girls & adrette Herren – Kreativ-Workshop zum Thema „Mode und Alter“

Heute dreht sich alles um die Mode. Uns interessiert, wie sich Ihr Modebewusstsein im Laufe Ihres Lebens entwickelt und verändert hat. Im Gespräch, Spiel und auf dem Zeichenpapier werden wir Ideen zu eigenen Kollektionen kreieren. Gerne können Sie Ihre Lieblingsstücke mitbringen oder auch anziehen!



Mi., 18.09. | 14:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 16.09.

GenerationenWerkstatt – gemeinsam aktiv in Hausen

Wir laden Sie zu einer Schnupperstunde ein, um unsere „GenerationenWerkstatt“ vorzustellen. Geplant sind gemeinsame Aktivitäten mit Grundschulkindern. Alle sollen Spaß haben am Basteln, Backen, Spielen oder Spazieren gehen. Das Angebot findet regelmäßig mittwochs von 14.30 – 16.30 Uhr statt.

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

NEU!



Do., 26.09. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 24.09.

Aktionswochen Älterwerden, Das Themen-Frühstück: vom Griffel zum Smartphone – eine Gesprächsrunde

Wir möchten uns mit Ihnen über die technischen Veränderungen unterhalten, die Sie im Laufe Ihres Lebens miterlebt haben. Wer kennt noch die hübschen Brieftauben, einen Liebesbrief, den Münzfernsprecher oder das Fräulein vom Amt? Alte Briefe oder Schreibutensilien können gerne mitgebracht werden!

Kosten: 5 € für das Frühstück

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Montags	10:00 – 11:30 Uhr	„Varieté Theater“ – Theaterkurs Kosten: 5 €
	19:00 – 20:30 Uhr	„Solotanz“ Linedance Kosten: 5 €
Dienstags	19:30 – 21:00 Uhr	VHS Hatha Yoga
Mittwochs	10:00 – 11:00 Uhr	Rücken-Fit- Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule Kurs 1 Kosten: 5 €
	10:00 – 11:00 Uhr	Ganzheitliches Gedächtnistraining Kosten: 3 € pro Termin
	11:15 – 12:15 Uhr	Rücken-Fit- Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule Kurs 2 Kosten: 5 €
	14:30 – 16:30 Uhr	GenerationenWerkstatt – gemeinsam aktiv in Hausen Kosten: Schnupperstunde frei, ansonsten 5 € pro Teilnahme für Getränke und Material
Donnerstags	10:00 – 12:00 Uhr	Das Themen-Cafe am Vormittag Kosten: 4 €
	14:00 – 15:00 Uhr	Lotsenbüro
	15:00 – 16:00 Uhr	Sitzgymnastik Kosten: 5 €

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