



**Programm
Dezember –
Januar
2025**

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 DEZEMBER BIS JANUAR



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 Tanzpartnerin 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!

! *Das neue Semester startet am 14.01.2025.*

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 | Anmeldung bis 13.01.

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 Rücken-Fit-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

! Am 15.01.2025 beginnt der erste Kurs im neuen Jahr.



Mittwochs | 11:15 – 12:15 Uhr | Anmeldung bis 13.01.

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 €

! Am 15.01.2025 beginnt der erste Kurs im neuen Jahr.



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. Dieses Angebot wird von Christine Mildner geleitet. 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

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

! Im neuen Jahr startet der Kurs wieder am 16.01.2025!



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!





Do., 19.12. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 17.12.

Café Gold – der Cafétreff im Viertel

Es weihnachtet im Café Gold, unserem Treffpunkt für die Nachbarschaft und die Besucher*innen unseres Begegnungszentrums. Das Café „Gold“ verwandelt sich heute in ein heimeliges Stübchen. Klaviermusik lädt zum mitsingen ein und dazu wird Café und Kuchen gereicht!

Wir freuen uns auf Sie!

Kosten: 5,50 € bzw. nach Verzehr

! Nächster Termin 23.01.2025. Wir bitten um eine Anmeldung!



Do., 23.01. | 15:00 – 16:15 Uhr | Anmeldung bis 21.01.

Café Gold – der Cafétreff im Viertel

Zum Jahresbeginn freut sich das Café Gold, unserem Treffpunkt für die Nachbarschaft und die Besucher*innen unseres Begegnungszentrums auf Ihren Besuch! Und Sie können sich auf leckeren Kuchen und Café in fröhlicher Runde freuen. Unser besonderes Extra ist die schwungvolle Klaviermusik!

Kosten: 4,50 € bzw. nach Verzehr

! Nächster Termin 20.02.2025. Wir bitten um eine Anmeldung!





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: FFBDEFF



**FRANKFURTER
VERBAND**

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

| | | |
|--------------------|--------------------------|---|
| Montags | 10:00 – 11:30 Uhr | „Varieté Theater“ – Theaterkurs mit Zirkuselementen Kosten: 5 € pro Termin |
| | 19:00 – 20:30 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 € pro Termin, der Kurs wird als Block bezahlt |
| | 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- Café am Vormittag Kosten: 4 € |
| | 14:00 – 15:00 Uhr | Sitzgymnastik Kosten: 5 € pro Termin |
| | 14:00 – 15:00 Uhr | Lotsenbüro |

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