



**Programm
Dezember 25 –
Januar 26**

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

„Variété Theater“ – Ein 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 und Körper. Vorkenntnisse? Brauchen Sie nicht!

Kursleitung Katrin Skok ist Theaterpädagogin.

Kosten: 6 € pro Termin

! Der Kurs wird nach den Weihnachtsferien ab 12.01.26 fortgesetzt!



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 | 10:00 – 12:00 Uhr

Aquarell- und Zeichenkurs für Anfänger bis Mittelstufen-Niveau

Hurra! Endlich können wir wieder einen Malkurs anbieten! Die Künstlerin Insook Richter, Absolventin der Städel Abendschule, wird Sie in die Welt der Farben und Formen entführen. Probieren Sie verschiedene Maltechniken aus und entdecken Sie Ihre Kreativität. Wir freuen uns auf reges Interesse!

Kosten: 5 € ohne Material

! Bitte bringen Sie Ihre Materialien mit, soweit vorhanden!

Der Kurs wird nach den Weihnachtsferien ab 13.01.26 fortgesetzt!

NEU!





Dienstags | 14:00 – 15:00 Uhr

NEU!

„Sturzprophylaxe“ – fest auf beiden Beinen stehen!

Erlernen Sie durch die speziell auf Sturzprävention ausgerichteten Übungen, Techniken um Ihre Balance zu verbessern, Hindernisse sicher zu überwinden, sowie Ihre Körperhaltung zu optimieren. Zudem erhalten Sie Informationen zu Risikofaktoren und Tipps zur Gestaltung eines sicheren Wohnumfelds.

Kosten: 6 € pro Termin, die am Block bezahlt werden

**! Ein neuer Kurs beginnt am 03.02.2026 und umfasst 10 Termine.
Bitte melden Sie sich dafür an!**



Dienstags | 19:30 – 21:00 Uhr

VHS Hatha Yoga VHS Frankfurt

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: 3,50 € pro Termin

**! Bitte melden Sie sich an! Der Kurs wird nach den Weihnachtsferien
ab 14.01.26 fortgesetzt!**





Mittwochs | 10:00 – 11:00 Uhr

Rücken-Fit:

Kraft & 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: 6 € pro Termin, der Kurs wird als Block bezahlt.

! Der nächste Kurs beginnt am 14.01.2026. Bitte melden Sie sich an.



Mittwochs | 11:15 – 12:15 Uhr

Rücken-Fit:

Kraft & Entspannung für die Wirbelsäule – Kurs 2

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

Kosten: 6 € pro Termin, der Kurs wird als Block bezahlt.

! Der nächste Kurs beginnt am 14.01.2026. Bitte melden Sie sich an.



Donnerstags | 10:00 – 11:45 Uhr

Themen-Frühstück & Stadtteiltreff

Das Themen-Frühstück & Stadtteiltreff mit Carina Negrón, bietet ein vielseitiges Programm. Nach einem gemeinsamen Frühstück widmen wir uns spannenden Themen, wozu auch immer wieder Referent*innen eingeladen werden. Wir freuen uns über neue Interessent*innen!

Kosten: 4,50 €

! Bitte melden Sie sich für diese Veranstaltung an!

Im neuen Jahr findet der erste Termin am 15.01.26 statt!



Donnerstags | 14:00 – 15:00 Uhr

Locker vom Hocker – Fitness im Sitzen

Der Kurs bietet Ihnen ein gezieltes Krafttraining, Übungen zum Trainieren der Beweglichkeit und der Rückenmuskulatur und das alles locker vom Hocker. Angeleitet von Sabine Blesching können Sie in fröhlicher Runde, Körper und Geist bewegen. Ein Einstieg in die laufenden Kurse ist immer möglich!

Kosten: 5 € pro Termin

! Der Kurs wird nach den Weihnachtsferien ab 15.01.26 fortgesetzt!



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 und Pflege, Vorsorge und behördliche Angelegenheiten oder soziales Leben. Wir unterstützen und vermitteln Sie gegebenenfalls an Fachstellen weiter.

! Bitte melden Sie sich für einen Beratungstermin telefonisch an!



Mi., 03.12. | 16:30 – 18:00 Uhr | Anmeldung bis 02.12.

„Retro-Charme trifft Zukunfts-Power – Generationen im Dialog“

Familienzentrums der Lydia Gemeinde

Wir möchten Generationen miteinander ins Gespräch und Austausch bringen. Ältere geben ihr Wissen weiter – vom Stopfen, Häkeln, Lieblingsrezepten & Geschichten aus dem Alltag früherer Zeiten. Jüngere Erwachsene (ca. 20 – 45 Jahre) berichten über Themen wie Familienalltag, Beruf und moderne Lebensorganisation.

**Veranstaltungsort: Lydai Gemeinde: Alt-Hausen 1,
60488 Frankfurt am Main**

! Anmeldung unter: 069 299 807 2228

NEU!



Do., 04.12. | 10:00 – 11:45 Uhr | Anmeldung bis 03.12.

„Omas gegen rechts“ beim Themenfrühstücks & Stadtteiltreff

„Vorlesen gegen Vorurteile“ ist eine Aktion der Omas gegen rechts zur Förderung von Toleranz und Respekt bei Kindern. Vorgelesen wird in Kitas, Grundschulen und Bibliotheken. Heute haben wir zwei aktive Omas zu Gast, die uns das Projekt vorstellen und über ihr Engagement und ihre Erfahrungen berichten.

Kosten: 4,50 € für das Frühstück, sowie 4 € für die Referentinnen

! Bitte melden Sie sich an!

NEU!





Do., 11.12. | 15:00 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 08.12.

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 € bzw. nach Verzehr

! Wir bitten um eine Anmeldung!



Do., 22.01. | 10:00 – 11:45 Uhr | Anmeldung bis 20.01.2026

Gute Jungs, böse Jungs – Lesung Mark Twain

im Rahmen des Themenfrühstücks & des Stadtteiltreffs

Frau Niesen liest für uns Mark Twain. Seine Helden waren „böse“ Jungs, die frech, frei und voller Fantasie allerhand Abenteuer erlebten. Frau Niesens lässt mit ihrer Stimme die wilden Jungs wieder aufleben – sie waren nicht brav, aber ehrlich. Die Lesung findet im Rahmen des Stadtteiltreffs statt.

Kosten: 4,50 € für das Frühstück sowie 4 € für die Lesung

! Bitte melden Sie sich an!



Do., 22.01. | 15:00 – 16:00 Uhr

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.

Kosten: 4,50 € für 1 Tasse Kaffee und 1 Stück Kuchen

! Nächster Termin 26.02.2026. Wir bitten um eine Anmeldung!



REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Montags	10:00 – 11:30 Uhr	„Varieté Theater“ – Ein Theaterkurs mit Zirkuselementen Kosten: 6 € pro Termin
	19:00 – 20:30 Uhr	„Solotanz“ Linedance Kosten: 5 €
Dienstags	10:00 – 12:00 Uhr	Aquarell- & Zeichenkurs für Anfänger bis Mittelstufen Niveau Kosten: 5 € ohne Material
	14:00 – 15:00 Uhr	„Sturzprophylaxe“ – fest auf beiden Beinen stehen! Kosten: 6 € pro Termin, die am Block bezahlt werden
	19:30 – 21:00 Uhr	VHS Hatha Yoga
Mittwochs	10:00 – 11:00 Uhr	Ganzheitliches Gedächtnistraining Kosten: 3,50 € pro Termin
	10:00 – 11:00 Uhr	Rücken-Fit: Kraft & Entspannung für die Wirbelsäule – Kurs 1
	11:15 – 12:15 Uhr	Rücken-Fit: Kraft & Entspannung für die Wirbelsäule – Kurs 2 Kosten: 6 € pro Termin, der Kurs wird als Block bezahlt
Donnerstags	10:00 – 11:45 Uhr	Themen-Frühstück & Stadteiltreff Kosten: 4,50 €
	14:00 – 15:00 Uhr	Locker vom Hocker – Fitness im Sitzen 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