

Programm

Dezember 26 – Januar 27

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

„Varieté 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 & Körper. Vorkenntnisse? Brauchen Sie nicht! Kursleitung Katrin Skok ist Theaterpädagogin.

Kosten: 6 € pro Termin



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

NEU!

Aquarell- & Zeichenkurs für jedes Niveau

Hurra! Endlich können wir wieder einen Malkurs anbieten! Die Künstlerin Insook Richter, studierte an der Städel Abendschule. Sie 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: 6 €, ohne Material

(!) Bitte bringen Sie Ihre Materialien mit, soweit vorhanden!



Dienstags | 14:00 – 14:45 Uhr | Anmeldung bis 15.01.

NEU!

„Sturzprophylaxe“ – fest auf beiden Beinen stehen!

Speziell auf Sturzprävention ausgerichtete Übungen, Techniken um Ihre Balance zu verbessern, um Hindernisse sicher zu überwinden, sowie Ihre Körperhaltung zu optimieren. Sie erhalten auch Informationen zu Risikofaktoren. Der Kurs umfasst 5 Sitzungen und startet am Di. 19.01.27 mit Betti Citino.

Kosten: 6 € pro Termin

(!) Die 5 Termine werden im Block bezahlt, 30 €
Bitte anmelden!





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 – Kopf„salat“

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: 4 € pro Termin

(!) Bitte anmelden!

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





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

Donnerstags | 10:00 – 11:45 Uhr

Themen-Frühstück & Stadtteiltreff

Das Themen-Frühstück & Stadtteiltreff mit Carina Negron, 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 anmelden!

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





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 anmelden!

Do., 10.12. | 15:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 08.12.26
Do., 21.01. | 15:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 20.01.27

Café Gold – der Cafétreff im Viertel

Willkommen im Café Gold, unserem Treffpunkt für die Nachbarschaft und die Besucher*innen unseres Begegnungszentrums. Das Café „Gold“ verwandelt sich für Sie in eine gemütliche Klönstube, heitere Klaviermusik lädt zum Mitsingen ein und dazu werden Kaffee und Kuchen gereicht!
Wir freuen uns auf Sie!

Kosten: 5 € für 1 Stk. Kuchen und Kaffee

(!) Bitte anmelden!

Mo., 14.12. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 11.12.

NEU!

Autorinnenlesung zu Lotte Reiniger „24 Bilder pro Sekunde“

In der Autorinnenlesung gibt Rike Reiniger Einblicke in ihre spannende Recherche zur Biografie Lotte Reinigers und stellt ausgewählte Passagen ihrer Romanbiografie vor. Gezeigt werden auch Bilder und Filmausschnitte aus dem Werk der Ausnahmekünstlerin. Ein Gespräch mit dem Publikum ist erwünscht.

(!) Die Veranstaltung findet im BGZ Heddernheim, 60439 Frankfurt am Main, Aßlarer Straße 3, statt!

Do., 17.12. | 17:00 – 18:00 Uhr

Lebendiger Adventskalender im Stadtteil Hausen

Die Ev. Lydiagemeinde Hausen lädt dieses Jahr zum lebendigen Adventskalender ein! Heute öffnen wir Türchen 17 mit der theatralen Kurzgeschichte „Schau doch mal rein!“ Genießt Gespräche, Nachbarschaft und warme Getränke – ein gemütlicher Moment in der Dämmerung.

(!) Das Begegnungszentrum befindet sich links hinter dem Hochhaus!

Mi., 27.01. | 12:00 – 15:30 Uhr | Anmeldung bis 25.01.

NEU!

Klaus-Günter allein zu Hause – Haushaltsführung für Männer

Der Workshop richtet sich an Männer, die ihre Haushaltsfähigkeiten verbessern möchten, um mehr Selbstvertrauen im Alltag zu gewinnen. Hier geht’s um die Basics: Heute wird gekocht! Wir bereiten ein einfaches, leckeres und vitaminreiches Gericht zu und essen gemeinsam!
Ran an die Töpfe die Herren!

Kosten: 12 € inklusive Essen

(!) Wir bitten um eine verbindliche Anmeldung!

Das Wertvollste, das man zu verschenken hat, ist Zeit.

Ehrenamt beim Frankfurter Verband

Es gibt viele Frankfurterinnen und Frankfurter, die sich in ihrer Freizeit für andere engagieren wollen. Und es gibt viele Leute, von Jung bis Alt, die dieses Geschenk mehr als gerne annehmen. Der Frankfurter Verband bringt diese Menschen zusammen. Wenn Sie Lust haben, Gleichgesinnte kennenzulernen und sich mit ihnen gemeinsam für andere zu engagieren, dann sind Sie bei uns richtig! Bei uns sind Frankfurter für Frankfurter aktiv!

Fachbereich: Freiwilliges Engagement

Peter Gehweiler Tel.: 069 299 807 2353
Christine Fischer Tel.: 069 299 807 2352
ehrenamt@frankfurter-verband.de

FRANKFURTER VERBAND

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 jedes Niveau **Kosten: 6 €, ohne Material**
	14:00 – 14:45 Uhr	„Sturzprophylaxe“ – fest auf beiden Beinen stehen! **Kosten: 6 € pro Termin**
	19:30 – 21:00 Uhr	VHS Hatha Yoga
Mittwochs	**10:00 – 11:00 Uhr**	Ganzheitliches Gedächtnistraining – Kopf„salat“ **Kosten: 4 € pro Termin**
	10:00 – 11:00 Uhr	Rücken-Fit: Kraft & Entspannung für die Wirbelsäule – Kurs 1 **Kosten: 6 € pro Termin**
	11:15 – 12:15 Uhr	Rücken-Fit: Kraft & Entspannung für die Wirbelsäule – Kurs 2 **Kosten: 6 € pro Termin**
Donnerstags	**10:00 – 11:45 Uhr**	Themen-Frühstück & Stadtteiltreff **Kosten: 4,50 €**
	14:00 – 15:00 Uhr	Lotsenbüro
	14:00 – 15:00 Uhr	Locker vom Hocker – Fitness im Sitzen **Kosten: 5 € pro Termin**



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