

Aktionswochen Älterwerden in Frankfurt

vom 19. Juni bis 2. Juli 2017



Im Rahmen der Aktionswochen „Älterwerden in Frankfurt“ bietet die Frankfurter VHS viele kostenfreie Schnupperangebote und Veranstaltungen an. Wir möchten Ihnen hiermit ermöglichen kostenlos und unverbindlich Neues auszuprobieren. Treffen Sie Menschen mit ähnlichen Interessen und lassen Sie sich von der Vielfalt unseres Angebotes inspirieren.

Weitere Informationen über das VHS-Programm erteilt

Julia Shirtliff

Telefon 069 212-37963

E-Mail j.shirtliff.vhs@stadt-frankfurt.de

KUNST UND KULTUR

Lieder des Herzens

Herzlich willkommen sind alle, die Freude am Singen haben! Ob Volkslieder, Kanons, Quodlibets, Lieder zu den verschiedenen Jahreszeiten, Tanz- oder Stimmungslieder, wir singen Lieder, die alte Erinnerungen wachrufen. Wir beginnen jedes Treffen mit einem kurzen Einsingen, dann üben wir die Lieder mit Klavierbegleitung ein. Zwischendurch gibt es ergänzende Gedichte, Texte und Klangbeispiele. Es sind keine Notenkenntnisse oder Chor Erfahrung erforderlich. Der Schwerpunkt liegt auf der Freude am gemeinsamen Singen.

Termin: 20. Juni, 10.45 – 12.45 Uhr

Referent/in: Martina Riedel

Ort: Begegnungszentrum Praunheim, Heinrich-Lübke-Straße 32

Ölmalerei

Möchten Sie Ihre Lust am Malen (neu) entdecken?

Dann kommen Sie doch vorbei. Beim Malen von Stillleben, Landschaften, figürlicher Darstellung oder Porträts, werden die Grundlagen der Ölmalerei vermittelt.

Bitte vorhandene Material mitbringen, z.B. Bleistifte, Pinsel, Ölfarbe, Ölmalgrund, Malmittel, Lappen

Termin: 22. Juni, 14.00 – 16.15 Uhr

Referent/in: Franz Konter

Ort: Volkshochschule, Leipziger Straße 67, Bockenheim
(Raum bitte am VHS-Empfang erfragen)

Aquarellieren und Zeichnen

Aufbauend auf den grundlegenden Techniken der Aquarellmalerei werden individuelle Kompositionen und Farbgebung angestrebt, insbesondere anhand von Stilleben- und Landschaftsmotiven. Als vorbereitende Schritte für die Auseinandersetzung mit dem jeweiligen Thema dienen Skizze und Zeichnung. Dieser Kurs findet alle zwei Wochen statt.

Termin: 30. Juni, 10.00 – 12.00 Uhr
Referent/in: Johannes Westenberger
Ort: Senioren-Initiative Höchst, Gebeschusstraße 44

Malen mit Pastellkreide und Aquarellfarben

Im Gespräch wollen wir unsere Vorstellungen über Farbkombinationen austauschen, um mit Pastellkreide oder Aquarellfarben z. B. Landschaften, figürliche Darstellung, Porträts, Blumen oder Stilleben zu malen. Bitte vorhandene mitbringen, z. B. Zeichenblock, Aquarellblock, Bleistifte, Pinsel, Farbkasten

Termin: 28. Juni, 14.15 – 16.15 Uhr
Referent/in: Franz Konter
Ort: Begegnungszentrum Sachsenhausen West (Werkraum – fragen Sie in der Cafeteria nach dem Weg!), Mörfelder Landstraße 210

POLITIK UND BILDUNG

Smartphones, Tablets und die digitale Welt

Welche Möglichkeiten bietet mir die digitale Welt der Smartphones? Brauche ich ein Tablet oder ein Smartphone oder gar beides? Was verbirgt sich hinter Begriffen wie Android, App oder Apple? Der Vortrag gibt einen Überblick über solche und ähnliche Themen und lässt darüber hinaus viel Zeit für Ihre Fragen.

Termin: 28. Juni, 11.00 – 12.30 Uhr
Referent/in: Mechthild Schwetje
Ort: Volkshochschule, Sonnemannstraße 13 (Raum 2009)

GESUNDHEIT

Gedächtnistraining

Unser Gehirn braucht geistige Anregungen, um fit und leistungsfähig zu bleiben. Deshalb trainieren wir in stressfreier Atmosphäre gezielt Konzentration, Wahrnehmung und Wortfindung. Die Übungen verbessern die Denk- und Merkfähigkeit. Geeignet für Neueinsteiger/-innen und Fortgeschrittene.

Termin: 26. Juni, 09.15 – 10.15 Uhr oder 11.00 – 12.30 Uhr
Referent/in: Petra Wagner
Ort: Volkshochschule, Sonnemannstraße 13 (Raum 4002)

SPORT UND TANZ

Wirbelsäulengymnastik

Wirbelsäulengymnastik ist eine Kombination aus körpergerechtem Training zur Kräftigung der Rückenmuskulatur und Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit, Koordination und Körperwahrnehmung. Sie lernen ein Übungsprogramm kennen, das den Rücken stärkt, die Haltung verbessert, Verspannungen wohltuend lindert und Rückenschmerzen vorbeugt.
Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, ein Handtuch und etwas zum Trinken.

Termin: 19. Juni, 11.00 – 12.00 Uhr

Referent/in: Heidi Gumbert

Ort: Begegnungszentrum Hausen, Hausener Obergasse 15a

Termin: 21. Juni, 09.15 – 10.15 Uhr oder 10.15 – 11.15 Uhr

Referent/in: Claudia Zutavern

Ort: Bethanienkirche, (im Kirchensaal), Wickenweg 60c

Termin: 22. Juni, 09.30 – 10.30 Uhr oder 10.30 – 11.30 Uhr

Referent/in: Claudia Zutavern

Ort: Evangelische Miriamgemeinde (im Saal), Kirchhofsweg 11, Bonames

Termin: 26. Juni, 09.00 – 10.00 Uhr

Referent/in: Elfrun Wagner

Ort: BIKUZ Bildungs- und Kulturzentrum (Sporthalle), Gebeschusstraße 6-19, Höchst

Termin: 27. Juni, 09.30 – 10.30 Uhr oder 10.45 – 11.45 Uhr

Referent/in: Marion Hüllner

Ort: Begegnungszentrum Ginnheim, Ginnheimer Landstraße 172

Hatha-Yoga

Sie können in jeder Lebensphase mit Yoga beginnen. Durch sanft angeleitete Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen können Sie zu mehr Gelassenheit und Kraft finden. Gut für alle, die auf der Suche nach einem alltagstauglichen Weg sind, um wieder mehr im Augenblick anzukommen und die eigene Kraft zu spüren. Vorerfahrungen mit Yoga sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken, Decke

Termin: 28. Juni, 13.00 – 14.30 Uhr

Referent/in: Nicole Kettenring

Ort: Evangelische Miriamgemeinde (im Saal), Kirchhofsweg 11, Bonames

Pilates

Ein Ganzkörpertraining zum Wohlfühlen.

Pilates basiert auf der harmonischen Verbindung von Atmung und Bewegung sowie der idealen Kombination von Kraft, Beweglichkeit und Konzentration. Die fließenden Bewegungsabläufe der Mattenübungen arbeiten gezielt an der Stabilisierung des Rumpfes und gleichzeitig an der Mobilisierung von Wirbelsäule und Gelenken. Eine gleichmäßige Dehnung und Kräftigung aller Muskelpartien formt und strafft den Körper, löst Verspannungen und verbessert die Haltung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und warme Socken

Termin: 21. Juni, 11.30 – 13.00 Uhr

Referent/in: Heidi Gumbert

Ort: EVA Frauenbegegnungszentrum (Meditationsraum im Hinterhof), Saalgasse 15

Atmung und Bewegung

Die Atmung ist eine Körperfunktion, die sowohl unbewusst geschieht als auch bewusst beeinflusst werden kann. Der freifließende Atem in Verbindung mit sanften Bewegungsübungen, Dehnen und Kräftigen löst körperliche und seelische Anspannung. Dadurch kann sich die innere und äußere Haltung neu gestalten. Eine gute Voraussetzung, sich im Alltag wohl zu fühlen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, ein Handtuch, etwas zum Trinken

Termin: 28. Juni, 10.00 – 11.30 Uhr
Referent/in: Heidi Gumbert
Ort: EVA Frauenbegegnungszentrum (Meditationsraum im Hinterhof), Saalgasse 15

Wassergymnastik

Für ältere Menschen ist das Wasser ideal. Schonend können hier Stütz- und Bewegungsapparat sowie das Herz-Kreislauf-System durch die Vielseitigkeit und die gute Dosierbarkeit der Bewegung gekräftigt werden. Da die Plätze im Therapiebad begrenzt sind, ist eine vorherige Anmeldung erforderlich:

Julia Shirliff, Tel. 069 212 37963, j.shirliff.vhs@stadt-frankfurt.de

Bitte mitbringen: Schwimmsachen (Umkleidekabinen und Duschen sind vorhanden).

Termin: 27. Juni, 13.00 – 13.45 Uhr oder 13.45 – 14.30 Uhr
Referent/in: Eva-Maria Ried
Ort: Gesundheitszentrum im Sozialzentrum Marbachweg, Schliemannweg 14

Termin: 23. oder 30. Juni, 08.30 – 09.30 Uhr oder 09.30 – 10.30 Uhr
Referent/in: Eva-Maria Ried
Ort: Hufeland-Haus, Bewegungsbad im Hilfezentrum (im 2. Untergeschoss), Wilhelmshöher Straße 34

Tanzen 55+

Für Interessenten mit vorhandenen Tanzkenntnissen

Wir tanzen zu unterschiedlichsten Musikrichtungen, wie Rumba, Swing, Rock'n Roll, Cha-Cha-Cha, Salsa, Walzer, Folklore, Linedance, Square und Gruppentänzen. Die Musikauswahl enthält Evergreens, wie auch aktuelle Songs... einfach immer eine gute Mischung. Jede/r kann bei uns mittanzen, ohne eine/n Partner/in mitbringen zu müssen. Die Musik und die Gruppe sorgen für gute Laune.

Voraussetzung: schon vorhandene Tanzkenntnisse

Termin: 30. Juni, 10.00 – 11.30 Uhr
Referent/in: Anja Engelhardt
Ort: Katholische Kirchengemeinde Heilig Kreuz (großer Saal), Barbarossastraße 59, Enkheim

Zumba® Gold

Für junggebliebene Ältere. Zumba® Gold ist speziell für ältere aktive Menschen entwickelt worden. Sie ist die einfachste und leichteste Form von Zumba®. Es verbessert Koordination und Kondition. Latino-Rhythmen bestimmen hier - ergänzt durch Tango, Swing oder Cha-Cha-Cha - die Stunde. Auf Sprünge wird komplett verzichtet. Es ist gelenkschonend, im mittleren Belastungsbereich und macht einfach Spaß!
Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Turnschuhe, ein Handtuch und etwas zum Trinken

Termin: 29. Juni, 16.00 – 17.00 Uhr
Referent/in: Anastasia Brütting
Ort: Dr Hoch's Konservatorium, Raum 4022, Sonnemannstraße 16