

Unser Programm

Kurse + Workshops Ateliers + Werkstätten Soziale Projekte + Treffs seit 1980

August – Dezember 2023



WIR ÜBER UNS

Wir sind ein Begegnungszentrum, das Kurse, Workshops und Offene Werkstätten zu unterschiedlichsten kreativen Themen anbietet. Unser Träger ist der Frankfurter Verband. Eine unserer Leitlinien ist es, Menschen unabhängig von ihrer sozialen Situation zu ermöglichen, sich in Gemeinschaft mit anderen kreativ, künstlerisch und sozial betätigen und entfalten zu können.

Eingeladen bei uns mitzumachen sind alle Generationen von ALT bis JUNG. Aktiven, dynamischen und selbstbestimmten Menschen haben wir viel zu bieten. Aber auch Stille, Zurückhaltende oder Hochbetagte finden bei uns ihren Platz.

Wir sind ein Haus, in dem die verschiedenen Generationsgruppen in ständigem Austausch sind. Ebenso sind wir ein Ort, an dem Menschen aus aller Welt herzlich willkommen sind, denn das Überwinden von Vorurteilen und festgefahrenen Verhaltensweisen ist ein Teil unserer "Werkstattphilosophie". Miteinander kreativ zu sein, macht offen füreinander und baut Brücken.

Aufgrund guter Erfahrungen sind wir immer wieder daran interessiert, mit anderen Einrichtungen, Initiativen und Schulen gemeinsame Projekte zu entwickeln und durchzuführen.

Das vielfältige Spektrum unserer Kurse und Themenangebote, die unterschiedlichsten Menschen im Hause, der Prozess des ständigen Voneinanderlernens, ein Konzept, das selbstbestimmtes Tun in den Mittelpunkt stellt, das "Aushecken" ungewöhnlicher Projekte und die Freiheit zu experimentieren, all das macht die Kreativwerkstatt zu einem Ort, der lebendig ist und alle ansteckt, die zu uns kommen.

Die Kreativwerkstatt

Internationaler Treff für Alt bis Jung Ein Angebot des Frankfurter Verbandes für Alten- und Behindertenhilfe e.V.

Gesamtleitung Zentrum Dornbusch, Café Anschluss und Kreativwerkstatt Peter Gehweiler, Fachbereichsleiter

Verwaltung / Organisation

Alina Pergande, *Erziehungswissenschaftlerin M.A.* Roya Amini, *Kommunikationselektronikerin*

Leitung Offene Werkstätten Atelier Brigitte Stein, Kunstpädagogin MA

Ton

Martina Schoder, Dipl.Designerin MA

DIE KREATIVWERKSTATT Wir über uns	Selbsterfahrung36Neu:Meditation37Denkzettel38Achtsamkeitstraining39
OFFENE WERKSTÄTTEN Allgemeines	Natur Erleben Achtsamkeitsübungen in der Natur
Materialübergreifendes Arbeiten, Nähen, Stricken13Keramikwerkstatt14Holzwerkstatt15"Kreativ-Tickets"16Empty Bowls18	PROJEKTE ZUM MITMACHEN Kinderprojekt "Bunte Barke"
KURSE	TREFFS Internationaler Frauenkreis
KunsthandwerkUpcycling22Schneidern23Neu: Clay Academy24Freies Arbeiten mit Ton25	WORKSHOPS UND VERANSTALTUNGEN Neu: Achtsame Naturfotografie
Bildende KunstAquarellmalen26Faszination Aquarell27Bildhauern einmal anders28	Neu: Im Jahreskreis
Entspannung und Bewegung Zumba® auf dem Stuhl	Anmeldung/Kurse
Yoga für mehr Energie und Entspannung	Ehrenamtliche gesucht

Was kann man bei uns tun?

- Die eigene Kreativität entdecken und ausleben, experimentieren, im bildnerischen Bereich unterschiedliche Techniken miteinander verbinden, bereichsübergreifend themenorientiert arbeiten, in der Gruppe oder allein kreativ sein und das eigene Können weitervermitteln.
- Basare, Ausstellungen und Feste gemeinsam mit den Hauptamtlichen und Kursleiter*innen ausrichten, bei interessanten Projekten mitarbeiten.
- Veranstaltungen mitgestalten: Lesungen, Kunstausstellungen, eigene Theaterszenen, Tanz- und Trommelauftritte präsentieren, Vorträge halten, gemeinsam kochen, backen, singen, tanzen, miteinander feiern.
- Pläne schmieden für Neues; neue Gruppen gründen wie z.B. das Projekt "Netzwerk Neue Nachbarschaften" oder das Projekt "Bunte Barke – Alt hilft Jung"
- Gemeinsame Ausflüge, Besichtigungen und Fahrten organisieren.
- Plaudern, diskutieren, Gespräche führen, zu Zweit oder in der Gruppe – oder beim Werkstatt-Treffen, "verrückte" Dinge aushecken und auf den Weg bringen.
- Entspannen, die Seele baumeln lassen …!



Organisation

Wie Sie uns kennen lernen können

Bei einem Rundgang durch die Ateliers und Werkstätten erhalten Sie einen Einblick in das Werkstattleben. Rufen Sie bitte vorher an und vereinbaren einen Termin mit uns, damit wir wirklich Zeit für Sie haben!

Sie können bei uns auf unterschiedlichste Weise teilnehmen:

1. als Teilnehmende der Offenen Werkstatt.

Mit einem moderaten monatlichen Kostenbeitrag von 6 Euro können Sie sich in den Werkstattgruppen bei der Erarbeitung unserer Produkte für den "weihnachtlichen Markt" in dem Umfang beteiligen, der Ihren Bedürfnissen entspricht.

Um uns gegenseitig besser kennen zu lernen, bieten wir Ihnen zwei Tage ein kostenloses Schnuppern an. In dieser Zeit können Sie mehr über das Werkstattleben erfahren und sehen, ob es Ihnen gefällt. Wir besprechen mit Ihnen, was Sie in dieser Zeit bei uns tun können / wollen, und führen Sie in die "Arbeit" ein. Nach der Schnupperphase entscheiden Sie sich, ob Sie bei uns mitmachen möchten. Im Rahmen des Angebotes "Maker Space" können Sie innerhalb dieser Gruppen für Ihre Belange arbeiten. Materialkosten werden dann selbst getragen.

2. durch den Besuch unserer Kurse,

die fortlaufend stattfinden. Die Anmeldung muss rechtzeitig vor Kursbeginn schriftlich und unterschrieben bei uns vorliegen. Die Kursgebühren werden zwei Wochen vor Kursbeginn bar bezahlt oder per Bankeinzug eingezogen.

Erst dann haben Sie einen Anspruch auf eine Platzreservierung. Wenn Kurse nicht voll belegt sind, ist auch während eines laufenden Kurses ein Einstieg nach Absprache möglich. Die Kursgebühren werden dann anteilig berechnet.

3. bei unseren besonderen Gruppen, (Internationaler Frauenkreis, das Projekt "Bunte Barke – Alt hilft Jung", NNN – Netzwerk Neue Nachbarschaften), Repaircafé und "Offenes Wohnzimmer" gelten jeweils unterschiedliche Vereinbarungen.

Das Café Anschluss bietet wieder Kurse und Vorträge an!

Besonders möchten wir auf unsere Kurse zu Smartphone und Videokonferenzen bzw. Videotelefonie (Skype, GoogleMeet, Zoom) hinweisen.

Unser Programm finden Sie unter

www.cafe-anschluss.de

oder vor Ort im Cafe Anschluß, direkt neben der Kreativwerkstatt.



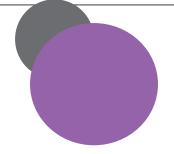
Hier wäre Platz für Ihre Anzeige!

1/1 Seite = 105 mm x 210 mm = 300 €

1/2 Seite = 105 mm x 105 mm = 200 €

1/3 Seite = 90 mm x 70 mm = 100 €

Näheres können Sie unter Telefon: 069 299 807-23 57 erfragen.





OFFENE WERKSTATT.ATELIERS

In den verschiedenen Werkstattgruppen treffen sich engagierte, freundliche und offene Menschen, die sich immer auch auf neue Interessierte freuen.

Gemeinsames Ziel ist es, für die alljährlich stattfindende Verkaufsausstellung "Weihnachtlicher Markt" im November jeden Jahres viele unterschiedliche, qualitativ hochwertige, originelle und zum Teil auch sehr individuelle Produkte herzustellen.

In den einzelnen Gruppen sprechen wir uns in einem regen, inspirierenden Austausch untereinander ab, was wir uns vornehmen und wie die Arbeiten aussehen sollen. Darüber hinaus ergibt sich hier die Gelegenheit, über die Zeit hinweg viele ganz unterschiedliche Techniken und Themen kennenzulernen.

Unsere Ateliers und Werkstätten bieten zahlreiche Möglichkeiten, mit hochwertigen Materalien und gutem Equipmen zu arbeiten.

Auch beim Auf- und Abbau des Weihnachtlichen Marktes und beim Verkauf der Ware kann man sich beteiligen, dabei hat die ansprechende, dekorative Präsentation der gemeinsam produzierten Produkte außerdem eine starke gemeinschafts-stiftende Wirkung.

Wenn wir auch das ganze Jahr über an der Produktion für den Weihnachtlichen Markt arbeiten, gibt es die Möglichkeit, sogenannte Kreativ-Tickets und Einzeltermine, aber auch 5er oder 10er-Karten zu buchen, um innerhalb der Offenen Werkstatt für sich selbst etwas herzustellen.



STIMMEN AUS DEM WERKSTATTLEBEN

"Die Kreativwerkstatt ist ein Ort für Menschen, die sich ausprobieren möchten. Hier können wir neue Ideen entwickeln und werden dabei von professionellen Kräften unterstützt."

- Christina

"Hier kann ich mich kreativ in netter Gesellschaft austoben."

- Monika O.

"Ich bin seit 15 Jahren ehrenamtlich in der Offenen Werkstatt tätig und freue mich jeden Mittwoch, hierher kommen zu dürfen. Jede Woche finde ich neue Anregungen zum handwerklichen Arbeiten: Durch die Fülle an Material, Austausch mit den anderen Teilnehmern und gemeinsamer Entwicklung von Ideen. In all den Jahren habe ich hier mit einer Vielzahl an Materialien gearbeitet: Schmuckmaterial, Stoffe, Wolle, Filz, Holz, Papier. Ich habe mich künstlerisch sehr weiterentwickelt und lerne jede Woche neu dazu."

- Marianne Sch.

"Mittwoch ist mein Tag, um in die Werkstatt zu gehen. Dort treffe ich Menschen, die wie ich gerne neue Wege gehen und kreativ sein wollen."

- Karin K.

"Seit mehr als 15 Jahren bin ich ehrenamtlich in der Kreativwerkstatt tätig. Ich habe in dieser Zeit schon sehr viel gelernt und viele nette Menschen kennengelernt. Ich freue mich jede Woche von Neuem, hierher zu kommen.

– Helga M.

"Ich komme gerne in die Kreativwerkstatt, weil ich hier in netter Gesellschaft meine Kreativität ausleben kann. Kreativität fließt in meinen Adern.

Außerdem ist es wunderschön, meine eigenen Produkte auf dem Weihnachtlichen Markt zu sehen."

- Monika B.

Offenes Arbeiten in unseren Ateliers und Werkstätten

Alle Angebote unserer Offenen Ateliers und Werkstätten können Sie in verschiedenen Formaten nutzen:

Produktion für den Weihnachtlichen Markt

Wenn Sie Erfahrung in den jeweiligen Techniken haben, können Sie in unsere Produktion für den Weihnachtlichen Markt einsteigen und auf diesem Weg in bester Gesellschaft mit hochwertigen Materialien immer wieder Neues ausprobieren. Bitte beachten Sie, dass dieses Format in der Holz- und Metallwerkstatt nur nach Absprache möglich ist.

Kosten 6 € monatlich, 12 x im Jahr

"maker space"

Sie benötigen weniger eine umfassende fachliche Anleitung, dafür aber die entsprechenden Räume, eine hochwertige Ausstattung und den Austausch unter Gleichgesinnten, um Ihre eigenen Ideen und Projekte umzusetzen?

In unserem Format "maker space" ab Seite 13 ist sicherlich das passende Angebot für Sie dabei.

Kosten Einzeltermin: 15 € (3 Stunden)

5er-Karte: 55 € (gilt für 2 Monate) Zehnerkarte 110 € (gilt für 4 Monate)

Kreativticket

Sie sind Anfänger*in oder Wiedereinsteiger*in und möchten eine fachkundige Einleitung in eine oder mehrere handwerkliche Techniken?

Dann sind unsere Kreativtickets ab Seite 16 genau das Richtige für Sie.

Kosten Einzeltermin: 25 € (3 Stunden)

Komplettpaket: 99 € (5x3 Stunden frei

einsetzbar)



Materialübergreifendes, dekoratives und experimentelles Arbeiten

- Papier- Falt- und Buchbindearbeiten, Karten und Dekoratives für verschiedene Anlässe
- Außergewöhnliche Produkte unter Verwendung von Näh- Strick-, Stick- und Häkeltechniken
- Filzen und Weiterverarbeitung von Filzstücken
- Arbeiten mit Naturprodukten, Fundstücken, Pappmaché, Farben und Lacken
- Herstellung von Mobiles, Collagen und Assemblagen
- Upcycling aus allen erdenklichen Materialien, z.B. Verpackungsmüll, Schrott und Krusch

Produktion und "maker space" 29.08.2023 – 13.12.2023 Einstieg jederzeit möglich Dienstags 10:00 – 17:00 Uhr Mittwochs 14:00 – 18:00 Uhr

Donnerstags nach Absprache

Leitung Brigitte Stein, *Kunstpädagogin M.A.*

Freies Nähen

- Taschen, Kissen, unterschiedliche Bekleidungsstücke
- Figuren, Originelles für Wohn- und Kinderzimmer
- Verarbeitung von Walkwolle, Seide und selbstgefertigten Filzstücken
- Praktisches f
 ür K
 üche und Haushalt
- Quilten und Patchwork, Gemeinschaftsarbeiten

Produktion und "maker space" 29.08.2023 – 12.12.2023 Einstieg jederzeit möglich Dienstags 11:00 – 16:00 Uhr

Leitung Sophie Schäfer, *Schneiderin*

Stricken | Häkeln | Weben

In netter Gemeinschaft stellen wir originelle Textilien für den Weihnachtlichen Markt her, lernen voneinander und arbeiten mit tollem Material.

Produktion und "maker space" 11.09.2023 – 11.12.2023 Einstieg jederzeit möglich Montags 12:00 – 17:00 Uhr

Leitung Claudia Muñoz del Rio, *Dipl.Designerin*

Keramikwerkstatt

Ton ist ein faszinierendes Material, das einerseits weich und leicht formbar, andererseits aber technisch anspruchsvoll in der Verarbeitung ist. Die Leiterin unserer gut ausgestatteten Keramik-Werkstatt ist eine erfahrene Künstlerin, die Anfänger*innen und Fortgeschrittenen professionelle Anleitung bietet. Sie vermittelt gestalterisches Know-How und stärkt handwerklichen Fähigkeiten, ganz nach den jeweils individuellen Bedürfnissen. Dabei lernen Anfänger*innen, das keramische Material und die Glasuren zu beherrschen. Erfahrene erweitern ihr Können und wachsen mit neuen gestalterischen Ideen.

"Empty Bowls" - leere Schalen

Mittwoch Vormittags ist "Empty Bowls" eins unserer zentralen Themen (siehe Seite 18). Wir konzentrieren uns auf viele Techniken der Produktion von Keramikschalen, um das internationale Projekt hier in Frankfurt umzusetzen. Zusätzlich zu den "Spendenschalen" können Sie natürlich auch sehr gerne persönliche Ideen und Projekte nebenher umsetzen.

30.08.2023 - 13.12.2023 Einstieg jederzeit möglich

"maker space"

Mittwochs 10:00 – 13:00 Uhr **Buchungsnr.** 22158-23-030

Kosten Einzeltermin: 15 € (3 Stunden) 5er-Karte: 55 € (gilt für 2 Monate)*

Zehnerkarte 110 € (gilt für 4 Monate)*

Ton und Glasuren können in der Kreativwerkstatt erworben werden. Brennkosten werden nach Gewicht berechnet.

Empty Bowls

Mittwochs 10:00 – 14:00 Uhr 22158-23-032

Kosten 5er-Karte: 70 € (gilt für 2 Monate)* Zehnerkarte 140 € (gilt für 4 Monate)*

Material und Brennkosten für Empty Bowls-Schalen trägt

die Kreativwerkstatt.

Leitung Martina Schoder,

Plastikerin, Dipl. Designerin M.A.

Holzwerkstatt

Wir bieten in der Holzwerkstatt Plätze für alle an, die gerne mit diesen Materialien arbeiten wollen. In der Metallwerkstatt besteht auch die Möglichkeit des Schweißens mit Schutzgas. Es trifft sich ein netter Kreis: Anfänger*innen und Fortgeschrittene, Bastler*innen und Künstler*innen, Menschen, die Spaß an Neuem haben und Lust, die unterschiedlichsten Dinge aus Holz zu bauen. Unter fachkundiger Leitung entstehen Gebrauchsgegenstände, aber auch Kinderspielzeug und Kleinmöbel, Kunstobjekte und vieles mehr.

31.08.2023 - 14.12.2023 Einstieg jederzeit möglich

"maker space"

Donnerstags 14:00 – 17:00 Uhr 22158-23-040

Kosten Einzeltermin: 15 € (3 Stunden)

5er-Karte: 55 € (gilt für 2 Monate)* Zehnerkarte 110 € (gilt für 4 Monate)*

Nutzung der Ausstattung im Regelfall: 10€(beiintensiver Maschinen- u. Werkzeugnutzung können höhere Kosten entstehen)

Leitung Hans-Joachim Lulay

*Jeder zusätzliche Termin innerhalb des jeweiligen Trimesters über die



^{*}Jeder zusätzliche Vormittag innerhalb des jeweiligen Trimesters über die 10 x/(5 x) hinaus kostet jeweils $15 \in$

KREATIVTICKETS KREATIVTICKETS

Das "Kreativ-Ticket"

Zum Ausprobieren ausgewählter

handwerklicher Techniken

Mit dem Kreativticket können Sie fünf Mal drei Stunden unter fachkundiger Anleitung einen Einblick in die handwerklichen Techniken Filzen, Nähen, Stricken oder Häkeln, Töpfern und das Arbeiten mit Holz bekommen.

Die Öffnungszeiten der jeweiligen Ateliers entsprechen den hier genannten Terminen für die Einzelbuchungen

Material kann mitgebracht oder in der Kreativwerkstatt erworben werden.

Alle Termine erfolgen nach telefonischer Absprache mit den Werkstattleiter*innen.

Bei Bedarf können gerne auch Folgetermine vereinbart werden.

Stricken-Häkeln-Lernen für Anfänger*innen

Sie erlernen die Grundtechniken des Strickens oder Häkelns. Damit können schon kleine einfache Vorhaben gelingen. Voraussetzung: viel Geduld und Ausdauer, dann ist alles möglich

Material zum Üben wird gestellt. **11.09.2023 – 11.12.2023**

Buchungsnr. 22158-23-012

Montags 14:00 – 17:00 Uhr Einzelbuchung (3h): 25 €

Nähen

Nähen Sie aus hübschen Stoffresten

• Lavendelmäuse für den Wäscheschrank oder

• einen Kissenbezug.

Eine praktische und originelle Upcycling- und Geschenkideen.

29.08.2023 - 12.12.2023 Dienstags 12:00 - 15:00 Uhr

Einzelbuchung (3h): 25 € **Buchungsnr.** 22158-23-022

Filzen

Lernen Sie das alte Handwerk des Filzens kennen: Es kann wahlweise

- ein Schal in Kombination Wolle mit Seide oder
- mehrere Schmuckelemente wie Blumen, Schüre und Perlen, oder ein Hohlkörper – Etui oder Täschchen gefilzt werden.

29.08.2023 - 12.12.2023 Dienstags 14:00 - 17:00 Uhr **Einzelbuchung (3h):** 25 € **Buchungsnr.** 22158-23-023

Töpfern

Töpfern Sie mit rotem, weißem oder schwarzem Ton

- eine Schale oder
- eine kleine Figur

30.08.2023 - 13.12.2023 Mittwochs 10:00 - 13:00 Uhr **Einzelbuchung (3h):** 25 € **Buchungsnr.** 22158-23-031

Holz

Bauen Sie aus Holz

- eine Nisthilfe für Wildbienen,
- ein Kleinmöbel oder
- das kleine bewegliche Holzspielzeug den*die "Turner*in".

31.08.2023 - 14.12.2023 Donnerstags 14:00 - 17:00 Uhr **Einzelbuchung (3h):** 25 € **Buchungsnr.** 22158-23-041

Komplettpaket

Für nur 99 Euro besteht die Möglichkeit, mit diesem Ticket jedes der 5 Ateliers für jeweils 3 Stunden zu kennenzulernen und mitzumachen.

Sie können das Komplettpaket auch gezielt für eine bestimmte Technik buchen. Gerade für Anfänger*innen kann das sehr lohnenswert sein.

29.08.2023 - 14.12.2023 Komplettbuchung (5 x 3h): 99 € **Buchungsnr.** 22158-23-013

EMPTY BOWLS EMPTY BOWLS

"Empty Bowls" - leere Schalen

Die Schale ist die natürlichste aller lebenserhaltenden Formen, gleicht sie doch unmittelbar unseren zum Wasserschöpfen geformten Händen. Dieses vertraute Bild symbolisiert auf einfache Weise zugleich Leere und Fülle, Bitte und Gabe. "Empty Bowls" ist eine Bewegung aus dem Volk, die hilft, den Hunger zu lindern. "A grassroots movement to help end hunger" – so lautet das Motto der ursprünglichen Organisatoren in den USA.



Hunger beenden heißt aber auch, den Hunger nach einem menschenwürdigen Leben zu stillen, wo gesundheitliche Vorsorge, Hilfe und Betreuung selbstverständlich sind. Unser Partner-Projekt heißt LISUNGI und ist in der demokratischen Republik Kongo verortet. Der Bürgerkrieg im Osten des Landes, Krankheiten wie Aids. Malaria, Hungersnöte und ein kollabierendes Gesundheitssystem sorgen für eine desolate medizinische Lage. Wegen der extremen Armut können sich die meisten Kongolesen einen Besuch im Krankenhaus nicht leisten. So sterben viele bereits an einfachen Krankheiten.

LISUNGI – der Name des Vereins – bedeutet in der Nationalsprache Lingala "helfen" und "betreuen". Mit der mobilen Klinik, die LISUNGI unterhält, kann den Menschen in Kinshasa, der Hauptstadt des Kongo, Zugang zu wichtigen Gesundheits-Diensten verschafft werden. Gezielte medizinische Aufklärungskampagnen ermöglichen es ihnen außerdem, sich selbst zu schützen.

Zahlen und Fakten

- 70 % der Kongolesen haben keinen Zugang zu Gesundheits- und Bildungseinrichtungen
- Bei 13 von 100 Geburten stirbt die Mutter
- Zwischen 500.000 und 2,5 Millionen Menschen sind mit HIV infiziert

Bei LISUNGI bekommen Bedürftige bereits für 2 Dollar die dringend benötigte Behandlung.

Warum LISUNGI?

LISUNGI ist direkt – Keine Verwaltungskosten, keine Imagekampagne.

LISUNGI ist vor Ort – Wir, die Initiatoren, die hier in Hessen leben, stehen regelmäßig mit Helfern im Kongo in Kontakt und wissen deshalb, was die Menschen dort wirklich brauchen.

LISUNGI ist nachhaltig

Die Initiative greift auf die lokale Infrastruktur zurück und beschäftigt einheimische Ärzte, um nicht nur Krisenhilfe zu leisten, sondern die Lage dauerhaft zu verbessern.

Vorhaben

Es ist uns wichtig, unsere allgemeinbildenden Ärzte zu Fachärzten weiterzubilden. Seit Juli 2013 betreibt LISUNGI eine Krankenstation in angemieteten Behandlungsräumen. Unser Ziel ist es, ein eigenes Haus zu erwerben, um unabhängig und nachhaltig europäische Standards zu ermöglichen.



EMPTY BOWLS

Wir brauchen Ihre Kreativität

Unser Aufruf gilt allen kreativen Tonfreunden und Tonfreundinnen: Bitte finden Sie die Zeit, engagieren Sie sich und wirken Sie mit. Ihr einzelner, persönlicher Einsatz kann tiefe, positive Auswirkungen haben.

Das Gruppenprojekt

Die Töpfergruppe der Kreativwerkstatt unter Leitung von Martina Schoder hat sich vorgenommen, rund 100 Schalen zu töpfern, die zugunsten LISUNGI am Weihnachtlichen Markt verkauft werden sollen.

Unter professioneller Anleitung in unserer Töpferwerkstatt lernen Sie, wie alle Arten von Schalen entstehen. Sie erfahren in der Gruppe alles über Tonverarbeitung und Glasuranwendung und helfen gleichzeitig Menschen im Kongo aus ihrem Elend heraus zu kommen.

LISUNGI, Gesundheitsförderverein Kongo e.V.

Goldenluftgasse 11, 55116 Mainz info@lisungi.de, www.lisungi.de 1. Vorsitzende: Luzeyi Kuelusukina



Die Spende der Kreativwerkstatt hat 2017 die Touren der "Mobilen Klinik Lisungi" mitfinanziert. Außerdem konnten spezielle Medikamente für ältere Patienten eingekauft werden. Besonders im Fokus steht auch die Gesundheit der Frauen und die ihrer Kinder. Ein geschultes Team von Lisungi hat in drei Kommunen eine Kampagne über das Tabu-Thema Schwangerschaftsabbruch bei Mädchen und jungen Frauen durchgeführt.





Neu!

Upcycling

Rethink Fashion - was machen wir mit kaputten Lieblingsklamotten?

Neue Produkte! Denn nichts ist nachhaltiger. Fertigen wir aus einer Jeans und einer Wachstischdecke einen Lunchbeutel. Nähen wir eine Hose aus einem Bettlaken oder einen Kulturbeutel aus einem Frotteehandtuch. riskieren wir den Materialmix!

Wir haben noch mehr Ideen und außerdem die fachliche Anleitung.

Haushaltsnähmaschinen, Overlockmaschine und Bügelstation stehen zur Verfügung

Bitte mitbringen:

Nähgut, Nähgarn, Schere, ggf. Nähzutaten wie Reißverschlüsse oder Gummis, Schnitte und Ideen.

Montags	11:00 - 14:00, 5x
---------	-------------------

Kurs T 28.08. - 02.10.2023 Kursnummer 22158-23-311

Kurs II 09.10. - 06.11.2023

22158-23-312 Kursnummer

Kurs III 20.11. - 18.12.2023 Kursnummer 22158-23-411

75 € pro Kurs Kosten Teilnehmer begrenzt

Kursleiterin Milena Kossmann, Schneiderin,

Schneidern

für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Aus 2D mache 3D, aus Stoff nähe Kleidungsstück oder Accessoire. Hier setzen Sie ein Näh-Projekt Ihrer Wahl um. Die Kursleitung unterstützt Sie dabei, geeignete Fertigungstechniken zu finden und anzuwenden – ganz gleich, ob Sie das Nähen gerade erst für sich entdeckt haben oder schon Erfahrung sammeln konnten.

Bitte mitbringen:

Material: Das Schnittmuster, einen geeigneten Stoff mit passendem Nähgarn und die entsprechenden Zutaten (z.B. Einlage, Reißverschluss u.ä.)

Werkzeug: Nähnadeln, Stecknadeln, Maßband, Handschere, Auftrenner/Fadenschere, Handmaß, Kreide, Kopierfolie und Stift.

In der Schneiderwerkstatt stehen Ihnen Nähmschinen, Versäuberungsmaschinen und eine Bügelstation zur Verfügung.

18:00 - 21:00, 5x Montags

Kurs I 28.08. - 25.09.2023 Kursnummer 22158-23-314

Kurs II 06.11. - 04.12.2023 Kursnummer 22158-23-412

Kosten 75 € pro Kurs **Teilnehmer** begrenzt

Anne-Sophie Schäfer, Schneiderin



Neu!

Clay Academy

Friends & Clay, für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Unter Freund*innen töpfert es sich am schönsten – ganz nach diesem Motto treffen wir uns dienstags in der Töpferwerkstatt und designen unsere eigene Keramik.

Anhand der klassischen Aufbautechniken entwickeln eigene Methoden, erforschen das Medium Ton sowie verschiedene Glasurtechniken und beschäftigen uns mit Keramikmalerei.

Zwei Drehscheiben stehen den Kursteilnehmer*innen für Projekte und Experimente zur Verfügung.

Teilnehmer bearenzt

Kursleiterin Theresa Seifert, Künstlerin

Dienstags 18:30 - 21:00 Uhr

Kurs I 29.08. - 07.11.2023, 10x

Kursnummer 22158-23-326

150 € Kosten

Kurs II 14.11. - 12.12.2023, 5x

Kursnummer 22158-23-423

75 € Kosten



Freies Arbeiten mit Ton

Im Miteinander der Gruppe und unter Anleitung einer erfahrenen, ausgebildeten Keramikerin können Ihre Ideen Gestalt annehmen. In der gut ausgestatteten, hellen Töpferwerkstatt werden Sie dazu angeregt, mit verschiedenen keramischen Techniken zu arbeiten: Rundes oder Kantiges, Zartes oder Voluminöses, Verspieltes oder Geradliniges. Außerdem geht es um die Gestaltung der Oberfläche mit Engoben und Glasuren. Die haptische Oberfläche können Sie gestalten oder auch nicht und das endgültige Aussehen mit Farbe (Engoben, Glasuren) bestimmen.

Eine elektrische Töpferscheibe steht für Interessierte zur Verfügung, um einen Einblick in diese besondere keramische Technik zu bekommen.

Material- und Brennkosten werden nach Verbrauch berechnet.

Teilnehmer begrenzt

Kursleiterin Elisabeth Reuter, Archäologin M.A.,

ausgebildete Keramikgestalterin

Donnerstags 15:30 - 18:00 Uhr

Kurs T 31.08. - 02.11.2023, 10x Kursnummer 22158-23-344

150 € Kosten

Kurs II 16.11. - 14.12.2023, 5x Kursnummer 22158-23-444

Kosten 75 €

Donnerstags 18:30 - 21:00 Uhr

Kurs T 31.08. - 02.11.2023, 10x Kursnummer 22158-23-345

Kosten 150 €

Kurs II 16.11. - 14.12.2023, 5x

Kursnummer 22158-23-445 Kosten

75 €

Aquarellmalen und ein bisschen mehr ...

für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs werden wir gemeinsam durch Beobachtung und Freude an der Beschäftigung mit Kunst unsere Kreativität weiterentwickeln. Die Themen legen wir dabei selbst fest; Tiere, Menschen, Stillleben etc., alles ist möglich. Das Aquarellmalen lässt sich dabei bei Interesse hervorragend durch Techniken mit Pastell oder Buntstift, sowie Collagen oder Weiteres ergänzen, ganz nach individuellen Interessen. Ab und an wollen wir uns auch auf eine Exkursion in die Natur begeben.

Für alle, Anfänger*inen wie Fortgeschrittene, jede*r findet eine passende Nische.

Bitte mitbringen:

Block (bis DIN A0), Farbkasten, Pinsel, Bleistifte, Buntstifte, Knetgummi (Radierer)

Dienstags 10:15 – 12:15 Uhr

Kurs I 29.08. – 07.11.2023, 10x

Kursnummer 22158-23-321

Kosten 110 €

Kurs II 14.11. – 12.12.2023, 5x

Kursnummer 22158-23-421

Kosten 55 €

Teilnehmer begrenzt **Kursleiter** Helmut Koppe, *Bildender Künstler*

Faszination Aquarell

Freie Malgruppe

Eine freie Malgruppe für Anfänger*innen und Fortgeschrittene – Hier findet jede und jeder etwas Passendes. Wir probieren uns aus, experimentieren mit verschiedenen Materialien und Techniken und genießen den wöchentlichen Austausch in der Gruppe.

Bitte mitbringen:

Block (bis DIN A0), Farbkasten, Pinsel, Bleistifte, Buntstifte, Knetgummi (Radierer)

Donnerstags 16:00 – 18:00 Uhr

Kurs I 31.08. – 02.11.2023, 10x

Kursnummer 22158-23-346

Kosten 50 €

Kurs II 16.11. – 14.12.2023, 5x

Kursnummer 22158-23-446

Kosten 25 €

Teilnehmer begrenzt



SZENEN AUS DEM WERKSTATTLEBEN

Bildhauern einmal anders ...

Stein wird zur eigenen Form verwandelt

Während des Kurses werden wir ohne Stress langsam und behutsam mit den Materialien Ytongstein und Speckstein spielerisch Kontakt aufnehmen.

Wer es probiert, wird rasch feststellen, dass das Bearbeiten der Steine mit Feilen und Schmirgelpapieren gar nicht so schwer ist. Mit einer guten Portion Fleiß entsteht langsam eine eigene Form, sei es abstrakt oder figürlich. Es macht viel Freude, unter eigener Regie NEUES entstehen zu sehen.

Am Anfang ist der Stein nur Stein, am Ende sehen wir das Neue, die eigene Skulptur.

Bitte mitbringen

Für den ersten Kurstermin werden Werkzeug und Material gestellt. Anschließend sollen bitte eigene Werkzeuge mitgebracht werden. Kleinere Steine können vor Ort erworben werden. Informationen und Kaufempfehlungen für den weiteren Kursverlauf erhalten Sie beim ersten Termin von der Kursleiterin.

Freitags 10:00 – 13:00 Uhr

Kurs I 08.09. – 13.10.2023, 5x

Kursnummer 22158-23-352

Kosten 78 €

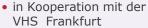
Kurs II 03.11. – 15.12.2023, 6x

Kursnummer 22158-23-452

Kosten 94 €

Teilnehmer begrenzt

Kursleiterin Gabriela Blass, *Kunsttherapeutin*







KURSE ENTSPANNUNG UND BEWEGUNG

Zumba auf dem Stuhl

"Zumba auf dem Stuhl" ist für alle gedacht, die sich gerne zu Musik bewegen, aus verschiedenen Gründen dabei aber zur Entlastung auf dem Stuhl sitzen wollen oder müssen. Der Kurs ist besonders für Senior*innen geeignet.

Gerard sorgt mit rhythmischen Bewegungen für Spaß und gute Laune – auch das ist gesund und gut für die Fitness!

Montags 14:30 – 15:30 Uhr, 10x

Kurs I 28.09. – 30.10.2023 **Kursnummer** 22158-23-313

Kuisiiuiiiilei 22130-23-31

Kosten 65 €

Teilnehmer begrenzt

Kursleiter Gerard Coridun, zertifizierter

Zumba®- Trainer

Pilates

Stärkung der Muskulatur für eine gesunde Körperhaltung

Ein Ganzköpertraining zur Kräftigung der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Hierbei werden vor allem die tief liegenden, meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen, die für eine gesunde Körperhaltung sorgen. Das Training ist für Männer und Frauen aller Altersgruppen geeignet und fördert die Stärkung der Muskulatur, die Verbesserung der Bewegungskoordination und Kondition, die Anregung des Kreislaufs, eine verbesserte Körperwahrnehmung.

Verbunden mit einer bewussten Atmung ist das Trainieren des "Powerhouse", die in der Körpermitte liegende Stützmuskulatur, zentrales Element im Pilates. Die Übungen können mit dem Einsatz von z.B. Redondo-Bällen und Pilates-Circles unterstützt werden.

Sabine Freud ist Physiotherapeutin und zertifizierte Pilates-Trainerin. Mit viel Spaß und Freude an der Bewegung nimmt Sie die Teilnehmer*innen mit und motiviert, das Elernte auch im Alltag zu nutzen. Das Aufwärmtraining mit anschließenden Pilates-Übungen wird von moderner Musik begleitet.

Bitte mitbringen:

Isomatte und bequeme Kleidung.

 Dienstags
 17:15 – 18:15 Uhr

 Kurs I
 05.09. – 19.12.2023, 14x

 Kursnummer
 22158-23-324

Kosten 76 €

Kosten 76

Dienstags 18:30 – 20:00 Uhr **Kurs I** 05.09. – 19.12.2023, 14x

Kursnummer 22158-23-325

Kosten 114 €

Teilnehmer begrenzt

Kursleiterin Sabine Freund, *Pilates-Trainerin DTB*

KURSE ENTSPANNUNG UND BEWEGUNG

nna

Yoga

Yoga wird bei uns immer beliebter. Entspannen, beweglich sein, die Gedanken zur Ruhe bringen, Energie tanken – gerade für Großstädter kann Yoga ein wertvoller Ausgleich zum hektischen Alltag sein.

In diesem Kurs werden neben Mobilisation und Dehnung auch die sanfte Kräftigung der Muskulatur groß geschrieben. Dafür fließen neben Übungen aus dem Hatha Yoga auch Elemente aus dem Pilates in die Stunden ein. Entspannende Atemübungen und kleine Meditationseinheiten runden die Stunden ab.

Das Ziel des Kurses ist, Freude an Bewegung zu haben und mit einem guten Körpergefühl entspannt zurück in den Alltag zu gehen.

Bitte mitbringen:

Einen Tennisball und einen Gürtel.

Mittwochs 18:30 – 20:00

Kurs I 30.08. – 04.10.2023, 5x

Kursnummer 22158-23-332

Kosten 45 €

Kurs II 18.10. – 06.12.2023, 8x

Kursnummer 22158-23-432

Kosten 72 €

Teilnehmer begrenzt

Kursleiterin Levke Kööp, zert. Yogalehrerin



Neu!

KURSE ENTSPANNUNG UND BEWEGUNG

Meditation und Yoga auf dem Stuhl

Entspannung durch Konzentration

Fühlen, auf die innere Stimme achten, Gefühle wahrnehmen – eine Wohltat in unserer kopflastigen Welt! Der weltbekannte indische Jesuit Pater Anthony de Mello hat Wahrnehmungs-, Fantasie- und Andachtsübungen entwickelt – eine zielgerichtete Meditationspraxis, die zu Harmonie und Wohlbefinden führen und Heilkräfte fördern, die Alterungserscheinungen, Schlaflosigkeit, Depressionen und Krankheiten vorbeugen und lindern können.

Nach diesem Konzept ist dieser Kurs ausgerichtet. Ideal zum Entspannen und Aufladen mit neuer Kraft und Positivität. Zusätzlich erlernen Sie energetisierende Bewegungs-, Atem- und Augenübungen, die gut in den Alltag integriert werden können. Wirkungsvolle Techniken zur Stärkung der Sehkraft, Dehnung, Stärkung und Entspannung des Körpers helfen, Schmerzen und Schäden zu lindern oder vorzubeugen.

Das Ergebnis:

Genuss eines besseren Körpergefühls, bessere Atmungsqualität, aufgehellte Stimmung, Flexibilität und innere Balance.

Donnerstags 10:00 – 11:30 Uhr

Kurs I 31.08. – 02.11.2023, 10x

Kursnummer 22158-23-341

Kosten 90 €

Kurs II 16.11. – 14.12.2023, 5x

Kursnummer 22158-23-441

Kosten 45 €

Teilnehmer begrenzt

Kursleiterin Doris Ritz, Yogalehrerin BYV

KURSE ENTSPANNUNG UND BEWEGUNG

KURSE ENTSPANNUNG UND BEWEGUNG

Yoga

für mehr Energie und Entspannung

Ein Angebot an alle Menschen, die fit bleiben, entspannen und Kraft tanken möchten.

Die Yogalehrerin Doris Ritz hat ein ganz besonderes Entspannungstraining entwickelt, das ermöglicht, zu mehr Gelassenheit, innerer Ruhe und besserer Konzentrationsfähigkeit zu gelangen. Durch einfache Übungen erlernen die Teilnehmer*innen ihre Gesundheit zu erhalten.

Die konzentriert ausgeführten Bewegungsabläufe beim Yoga verhelfen Körper, Geist und Seele zu vollkommener Entspannung und innerem Gleichgewicht. Gleichzeitig stärken sie die Muskulatur, lösen Verspannungen, halten die Gelenke beweglich und kräftigen die inneren Organe. Der Körper wird widerstandsfähiger gegen Krankheit und Stress. Die Lebensenergie darf wieder fließen.

Doris Ritz unterrichtet mit viel Spaß und Freude und geht individuell auf die Teilnehmer*innen ein!

Bitte mitbringen:

Isomatte und bequeme Kleidung.

Donnerstags 11:30 – 13:00 Uhr

Kurs I 31.08. – 02.11.2023, 10x

Kursnummer 22158-23-342

Kosten 90 €

Kurs II 16.11. – 14.12.2023, 5x

Kursnummer 22158-23-442

Kosten 45 €

Teilnehmer begrenzt

Kursleiterin Doris Ritz, *Yogalehrerin BYV*

Zumba® Gold

Ein Zumba®-Erlebnis für alle

Ein gelenkschonendes Tanz-Fitness-Programm mit heißen lateinamerikanischen Rhythmen und internationaler Popmusik für Einsteiger*innen jeden Alters, auch und vor allem für aktive ältere Erwachsene. Sie lernen dabei spielerisch Tanzelemente aus Salsa, Cumbia, Merengue, Raggaeton, Bachata usw.

Durch Körperspannung bei den tänzerischen Bewegungen verbessert sich ihre Ausdauer, Körperhaltung und Fitness. Und vor allem: Es macht Spaß. Eine Wohlfühlstunde in einem angenehmen sozialen Umfeld, bei der man getrost den Alltag vergessen und etwas Positives für sich machen kann. Es sind keinerlei Tanzerfahrungen nötig, um mitmachen zu können.

Bitte mitbringen: Sportschuhe mit elastischer Sohle, in denen Sie sich sicher bewegen können, bequeme Trainingskleidung, ein Handtuch und Erfrischungsgetränke – und nicht vergessen: gute Laune sowie Neugier, etwas Neues zu lernen.

Donnerstags 18:00 – 19:00 Uhr, 10× **Kurs I** 24.08. – 26.10.2023 **Kursnummer** 22158-23-347

Donnerstags 19:00 – 20:00 Uhr, 10 x **Kurs I** 24.08. – 26.10.2023 **Kursnummer** 22158-23-348

Kosten 58 € pro Kurs **Teilnehmer** begrenzt

Kursleiter Gerard Coridun, zertifizierter

Zumba®- Trainer

Neu!

Mantra-Meditation

Bilingual Deutsch + Englisch

Innerhalb der Stunde üben wir gemeinsam in einfachen Meditationsschritten das Gayatri Mantra.

Im ersten Teil der Stunde praktizieren wir eine Aum Meditation, um unseren Körper und Geist zu aktivieren.

Im zweiten Teil der Stunde chanten wir gemeinsam das Gayatri Mantra. Dabei können energiebasierte Schwingungen freigesetzt und der Hypothalamus aktiviert werden, der an der Ausschüttung von Serotonin, unserem Glückshormon, beteiligt ist. Zusammen mit einer bewussten Atmung kann dadurch Gelassenheit erzeugt werden. Gleichzeitig können Ängste sowie depressive Verstimmungen reduziert werden. Auf diese Weise trägt die Stunde zur inneren Selbstfindung und Steigerung der eigenen Lebensqualität bei.

Dienstags 19:00 – 20:00 Uhr, 10x

Kurs 05.09. – 21.11.2023

Buchungsnr. 22158-23-327

Kosten25 €TeilnehmerbegrenztKursleiterinStephen Lobo

Meditation

für alle



Die Zeiten, in denen Meditation ausschließlich in spirituellen Kreisen bekannt und geschätzt war, sind schon seit einer Weile vorbei. So weist beispielsweise die Neurowissenschaft mit Hilfe bildgebender Verfahren inzwischen eindeutig nach, dass regelmäßige Meditation unser neuroplastisches Gehirn nachhaltig positiv verändern kann, beispielsweise in den Bereichen Aufmerksamkeit, Kreativität, Entspannung oder Schmerzwahrnehmung.

Gleichzeitig wird es in einer immer hektischeren Welt mit immer mehr äußeren Einflüssen immer wichtiger, dass wir lernen, uns zu fokussieren, innezuhalten und zur Ruhe zu kommen.

Meditation steht uns dafür allen zur Verfügung, ganz unabhängig davon, wer wir sind, woran wir glauben, wie alt wir sind oder wo wir herkommen. Auch können wir Meditation überall praktizieren – auf dem Boden, am Küchentisch, beim Spaziergang oder in der U-Bahn.

Wir brauchen dafür nichts, außer unseren Atem, die Bereitschaft, innezuhalten und eine solide Praxis. Das erste haben wir zum Glück immer dabei, das zweite ist Voraussetzung für diesen Kurs – und das dritte wollen wir dort gemeinsam erlernen.

Mittwochs 11:00 – 12:00 Uhr, 5x

Kurs I 11.10. – 08.11.2023 **Buchungsnr.** 22158-23-331

Kurs II 15.11. – 13.12.2023 **Buchungsnr.** 22158-23-431

Kosten 25 € pro Kurs **Teilnehmer** begrenzt

Leitung Alina Pergande, *Erziehungswissen*-

schaftlerin, zert.Coach

Denkzettel

ein neuer, innovativer Kurs, in dem Sie in vertrauter Runde in Erinnerungen schwelgen und Ihr Gedächtnis schärfen

Kennen Sie das? Sie treffen einen Bekannten, aber der Name fällt Ihnen nicht ein? Sie stehen an der Supermarktkasse und wissen, dass sie irgendetwas vergessen haben – aber nicht, was?

Solche und ähnliche Situationen erleben wir alle, alt wie jung, immer wieder.

Lernen Sie in unserem neuen Workshop spannende, alltagstaugliche Techniken kennen, mit deren Hilfe sie Ihrem Erinnerungsvermögen auf die Sprünge helfen und ihm sprichwörtlich einen "Denkzettel" verpassen.

In Klein- und Großgruppen tauschen Sie sich mit Gleichgesinnten aus und können ganz konkrete Methoden ausprobieren. Auch dem Thema biografisches Erinnern werden wir uns zuwenden und hier viel Raum zum angeleiteten, gemeinsamen Austausch bieten.

Und am Ende werden Sie merken, dass Ihr Gedächtnis viel besser funktioniert, als Sie vielleicht gerade noch glauben.

Donnerstags 14:00 – 17:00 Uhr, 5x

Kurs I 07.09. – 05.10.2023 **Buchungsnr.** 22158-23-343

Kurs II 23.11. – 21.12.2023 **Buchungsnr.** 22158-23-443

Kosten 55 € pro Kurs

Ehrenamtliche des Frankfurter Verbands erhalten

50% Preisnachlass auf Restplätze.

Teilnehmer begrenzt

Leitung Peter Gehweiler, Alina Pergande

Achtsamkeitstraining

Der Kurs "Achtsamkeitstraining – Meditation – Stressreduktion" ist ideal für Menschen, die ihren Blickwinkel ändern und sich auf das Wesentliche im Leben konzentrieren oder neue Wege gehen möchten.

Sie erlernen Techniken, wie Sie im Alltag Stress reduzieren, eine heitere Grundstimmung und innere Gelassenheit erlangen können.

Sie lernen, Dinge so zu akzeptieren, wie sie sind. Sie loten ihre persönlichen Grenzen aus und lernen, sich auch Schwächen einzugestehen.

Das Gedankenkarussell wird gestoppt.

Wenn Sie mit jedem Atemzug den Alltag ein Stück mehr ausblenden, im Moment ankommen – dann erleben Sie das wohlig warme Gefühl von Zufriedenheit und Ausgeglichenheit.

Achtsamkeitstraining stärkt die Psyche, hilft bei Ängsten und Depressionen, schenkt Energie und Glücksgefühle. Das steigert nicht nur das Selbstwertgefühl, sondern dadurch können Sie sich auch besser konzentrieren, erinnern, effizienter lernen. Schlafstörungen und psychosomatische Beschwerden können heilen.

Freitags 11:00 – 12:00 Uhr

Kurs I 01.09. – 03.11.2023, 10x

Kursnummer 22158-23-351

Kosten 65 €

Kurs II 17.11. – 15.12.2023, 5x **Kursnummer** 22158-23-451

Kosten 33 €

Teilnehmer begrenzt

Kursleiterin Doris Ritz, seit 2009 Lehrerin

für Autogenes Training

KURSE NATUR ERLEBEN

Achtsamkeitsübungen in der Natur

Achtsamkeit heißt, jeden Moment bewusst wahrzunehmen ohne ihn zu bewerten. Nichts muss anders sein als es gerade ist. Durch diese Form der Aufmerksamkeit ist es uns möglich, zur Ruhe zu kommen ohne ständig mit Gedanken an die Vergangenheit oder Zukunft abgelenkt zu sein. Gerade in der Natur ist dies besonders heilsam.

In diesem Kurs lernen Sie Atem-, Meditations- und Wahrnehmungsübungen in der Natur kennen, die Sie auch leicht in Ihren Alltag integrieren können. Wir treffen uns zu Beginn jedes Kurstages direkt an den Orten in der Natur (Botanischer Garten bzw. Grüneburgpark, bitte jeweils vor dem Termin im Sekretariat der KW erfragen). Anreise in die Nähe ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln möglich.

Bitte mitbringen: Wetterangepasste Kleidung, Stift und Notizheft für eigene Beobachtungen.

Dienstags 14:00 – 15:30 Uhr, 4x

Kurs I 12.09. – 10.10.2023 **Veranstaltungsnr.** 22158-23-323

Kosten 38 €

Kursleiterin Christine Fischer, *Juristin, zertif.*

Körperpsychotherapeutin (EBP), Leitung von Seminaren, Workshops und Bildungsurlauben in der Natur

seit 2012





Kinderprojekt "Bunte Barke" Kinder brauchen Unterstützung – Ältere helfen!

"Um ein Kind zu erziehen, braucht es ein ganzes Dorf" – ein afrikanisches Sprichwort, nach dem es eine Gemeinschaft aus unterschiedlichen Menschen braucht, um einem Kind ein Umfeld aus Zuwendung, Sicherheit und Anleitung zu bieten, in dem es sich voll entwickeln kann.

Wir wollen unseren Teil dazu beitragen, dass Kinder auch in einer zum Teil sehr individualisierten und anonymen Großstadt wie Frankfurt in einer solchen Gemeinschaft aufwachsen können. Dafür haben wir 2010 gemeinsam mit dem Frankfurter Jugendring die "Bunte Barke" als einen Raum geschaffen, in dem 10 Kinder unterschiedlicher Nationen über ihre Grundschulzeit hinweg dreimal pro Woche ihre Nachmittage mit einem festen Team aus aktuell insgesamt 18 Ehrenamtlichen verbringen.

Hier machen wir gemeinsam Hausaufgaben und lernen, kochen und essen, malen und basteln, spielen Fußball, Gruppen- und Brettspiele oder springen Seil, lesen uns gegenseitig etwas vor, singen und tanzen – kurz, wir verbringen eine gute Zeit zusammen, mit allem, was uns gerade Spaß macht. Dabei wird viel miteinander gesprochen, Kinder und Erwachsene erzählen einander, was sie erleben und was sie beschäftigt. Dieser Austausch findet über die gesamte Betreuungszeit hinweg statt, beim Schachspielen ebenso wie beim gemeinsamen Obst-Waschen, und ist ein zentrales Element unserer Gemeinschaft, von dem Jung und Alt profitieren.



Die meisten der Erwachsenen stammen aus der Generation "60+", wir haben aber auch deutlich jüngere Menschen dabei und schätzen generell eine möglichst große Vielfalt in unserer Gruppe sehr. Das gilt auch für die bisherigen Erfahrungen im Umgang mit Kindern. Wir haben Eltern und Großeltern, ehemalige Lehrer*innen und Erzieher*innen im Team, aber auch Menschen, die noch niemals zuvor näheren Kontakt zu Kindern hatten. Da wir die Kinder immer in der Gruppe und unter Anleitung der Projektleitung betreuen, ist niemand auf sich allein gestellt - jede und jeder Einzelne bringt individuelle Erfahrungen und Fähigkeiten in die Gruppe ein und so können wir uns immer gegenseitig helfen. Gleichzeitig bekommen auch die Kinder durch die vielen verschiedenen Erwachsenen in ihrer Gruppe die Möglichkeit, viele unterschiedliche Dinge kennenzulernen - wie gesagt, es braucht ein ganzes Dorf.

Wenn Sie Interesse daran haben, in diese Gemeinschaft mal "hineinzuschnuppern" und vielleicht sogar ein Teil von ihr zu werden, lassen Sie uns gerne einen Termin zum gegenseitigen Kennenlernen vereinbaren.

Geöffnet ist die Bunte Barke

Montags und Donnerstags:

14:00 – 17:00 Uhr in der Kreativwerkstatt **Dienstags:**

14:00 - 17:00 Uhr im Café Anschluss

Buchungsnr. 22158-23-010

fortlaufend während der Schulzeit

Leitung: Alina Pergande,

Erziehungswissenschaftlerin M.A.



PROJEKTE ZUM MITMACHEN

SZENEN AUS DEM WERKSTATTLEBEN



Die Bunte Barke sucht Teamverstärkung

Wir suchen zuverlässige Menschen aller Altersgruppen, die einmal wöchentlich gemeinsam im Team eine feste Gruppe aus 10 Kindern betreuen möchten. Zur Auswahl stehen dabei die Tage Montag, Dienstag oder Donnerstag, jeweils von 14 bis 17 Uhr.

Die grundlegende Bereitschaft zur Teilnahme an Teamsitzungen und Praxisreflexionen wird als wesentlicher Bestandteil des Projektes vorausgesetzt.

Wenn Sie offen gegenüber interkulturellen und intergenerationellen Projekten sind und Lust haben, in einem vielfältigen, aufgeschlossenen Team mitzuwirken, oder sich zunächst erstmal "nur" informieren möchten, nehmen Sie gerne Kontakt auf.

Leitung Alina Pergande, Erziehungswissen-

schaftlerin M.A.

Kontakt alina.pergande@frankfurter-verband.de

Telefon: 069 299 807 2354

Zentrum Dornbusch



Repaircafé Frankfurt-Dornbusch

Unser Repaircafé funktioniert auf der Basis "Hilfe zur Selbsthilfe". Als Besucher*in können Sie zu uns kommen und Ihr defektes Gerät oder reparaturbedürftige Textilien mitbringen.

Sie können sich dabei von unseren erfahrenen Reparateur*innen helfen lassen oder es auch selbst versuchen und nur um Rat fragen, wenn es nicht weitergeht. Unser Werkzeug steht Ihnen währenddessen zur Verfügung. Wir versuchen, alles zu reparieren, was Sie unter dem Arm problemlos transportieren können, und was sich auch reparieren lässt – ausgenommen sind Waschmaschinen, Trockner, Computer, Fernseher, "gefährliche" Eigenkonstruktionen und ähnliches.

Zwei Sachen sollten Sie allerdings noch wissen:

- Es gibt keine Garantie für und auf eine Reparatur
- Nach Ihrem Besuch müssen Sie ihr Gerät wieder mitnehmen, unabhängig davon, ob es repariert werden konnte, oder nicht.

Als Anerkennung für die Ihnen erbrachte Leistung, und um die Weiterexistenz des Repaircafés zu sichern, wird um eine Spende nach Ihren Möglichkeiten gebeten.

Kaffee und Kuchen, sowie ein Plausch mit den anderen Gästen verkürzen ggf. vorhandene Wartezeiten.

Veranstaltungsort ist das "Offene Wohnzimmer" (OWO) im Café Anschluss, Zentrum Dornbusch, Hansaallee 150/ Ecke Pfadfinderweg.

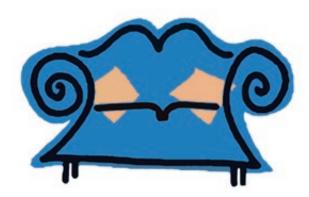
Jeden letzten Freitag des Monats (nicht im Dezember)

15:00 - 17:30, Einlass ab 14:30 Uhr

Achtung: limitierte Teilnehmer*innenzahl **Kontakt:** repaircafe@kreativwerkstatt-ffm.de

Neue ehrenamtliche Unterstützer*innen sind bei uns immer herzlich willkommen – besuchen Sie uns einfach und "schnuppern" Sie mal rein.

Das Offene Wohnzimmer (OWO)



In der Regel jeden Freitag von 14:00 – 17:30 Uhr im Saal des Café Anschluss

Viele wollen gerne mit anderen Menschen gemeinsam etwas unternehmen. Die Freizeit zusammen gestalten, sich für das Gemeinwohl engagieren oder einfach nur zusammen Kaffee trinken und leckeren Kuchen essen. Man will aber nicht gleich alle im eigenen Wohnzimmer sitzen haben. Es braucht einen Raum, wo man sich treffen kann. Dieser Raum will das Offene Wohnzimmer sein.

Sie entscheiden, was Sie gerne mit anderen machen wollen und wir helfen Ihnen, Gleichgesinnte zu finden. Das Offene Wohnzimmer hilft beim Aufbau von selbstgesteuerten und selbstorganisierten Gruppen und begleitet diese, falls die Gruppe es wünscht.

Das Offene Wohnzimmer lädt auch immer wieder zu eigenen Veranstaltungen ein, auf denen man einander kennenlernen kann.

PROJEKTE ZUM MITMACHEN

Lesecafé

Frau Blech liest aus Passagen aus ausgewählten Büchern, die dann gemeinsam besprochen werden.

Jeden 3.Samstag, 15:00 in der Kreativwerkstatt

Für Rückfragen: 069 299 807 2357

Spielegruppe Doppelkopf f. Fortgeschrittene

Verantwortlich: Jutta Worret

Eingeladen sind alle die, die Mitspieler*innen suchen und spielen können. Spielkarten sind vorhanden.

Freitags, 15:00 - 17:00 Uhr

Jutta Worret bittet jeweils um Voranmeldung

Telefon: 069 573222

Schach für Anfänger*innen / Könner / Fans

Verantwortlich: Vlade Ljujic

Vlade ist leidenschaftlicher Schachspieler und Schachlehrer. Schachspiele sind da. Wir freuen uns aber auch über gespendete Spiele, soweit sie vollständig und gut in Schuss sind.

Dienstags, 14:00 – 17:00 Uhr Freitags, 14:00 – 17:00 Uhr

für Interessierte: Vlade 0157 797 009 19 oder 069 299 807 2357 (Kreativwerkstatt)

Repaircafé

Freitags 15:00 – 17:00 Uhr, Einlass 14:30 Uhr Jeden letzten Freitag des Monats

Bei Interesse: repaircafé@kreativwerkstatt-ffm.de Telefon: 069 299 807 2357

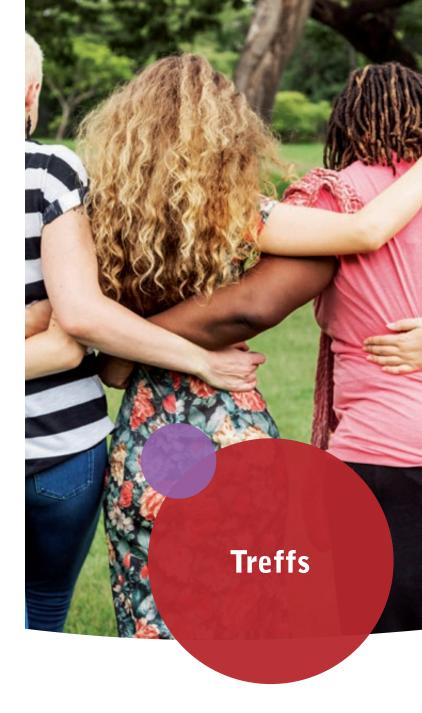
Schreiben im Café nach Natalie Goldberg

Verantwortlich: Wiltrud Pietschmann

Schreiben ist eine gute Gelegenheit im JETZT zu sein. Wenn wir schreiben, begegnen wir uns selbst gerade in diesem Augenblick. In der Atmosphäre des Cafés – im Dialog mit anderen – können wir uns öffnen für viele neue Ideen. "Halten Sie Ihre Hand in Bewegung!", rät uns Natalie Goldberg. Diesem Rat wollen wir folgen und Herz, Sinne und Verstand mit einbeziehen, wenn wir unsere Texte gestalten.

Freitags, 15:00 - 16:30 Uhr,

bitte vorab Termin erfragen Tel: 069 299 807 2357



TREFFS TREFFS

Internationaler Frauenkreis

Die Welt ist in Frankfurt zuhause. Frankfurt ist eine internationale Stadt. Diese kulturelle Vielfalt finden wir sehr bereichernd. Sie war der Anlass, eine internationale Frauenrunde zu gründen, in der wir lernen, über unseren eigenen "Tellerrand" hinauszuschauen und uns für die jeweils anderen Kulturen zu öffnen und zu interessieren.

Dazu suchen wir noch Frauen aus aller Welt, die Lust haben, gemeinsam mit uns ihre freie Zeit interessant zu gestalten. Jede bringt dazu ein bisschen von "ihrer Heimat" mit. Wir unterhalten uns hauptsächlich in der Sprache, die alle sprechen, nämlich Deutsch. Darüber hinaus lernen wir von allen "Sprachen, die anwesend" sind. Grundkenntnisse in der deutschen Sprache reichen völlig aus, um sich wohl zu fühlen.

Grundsätzlich gilt:

Das Programm, das immer einen internationalen Bezug hat, gestalten wir möglichst gemeinsam in der Gruppe.



Unsere Aktivitäten:

Wir unternehmen Ausflüge ins Hessenland, besuchen Ausstellungen und Veranstaltungen – immer zum Thema: "Die Welt in und um Frankfurt kennenlernen!"

Wir stellen außerden kunsthandwerkliche, schöne Dinge her. Ab September arbeiten wir ausschließlich für den großen, von der gesamten Werkstatt getragenen "Weihnachtlichen Markt". Die Orientalische Teestube und der Lichtertisch werden von den Internationalen Frauen gestaltet.

Wir wechseln zwischen praktischem und kreativem Tun. Wir diskutieren über persönliche und gesellschaftliche, auch politische Themen, die für uns wichtig sind. Das Thema "Frauen in dieser Welt" ist oft Leitmotiv. Wir sitzen aber genauso gemütlich zum Plaudern beisammen, feiern die Jahreszeiten und rauschende (Frauen-)Feste, bei denen getanzt, getrommelt und gesungen wird.

Wir sind zwischen 40 und 83 Jahre alt. Unsere Wurzeln liegen in Afghanistan, Iran, Pakistan, Großbritannien, Trinidad Tobago, Sri Lanka, Griechenland, Spanien, Türkei, USA und Deutschland.

Freitags 10:00 – 13:00 Uhr Einstieg jederzeit möglich

Erster Termin 01.09.2023 **Letzter Termin** 15.12.2023

Leitung

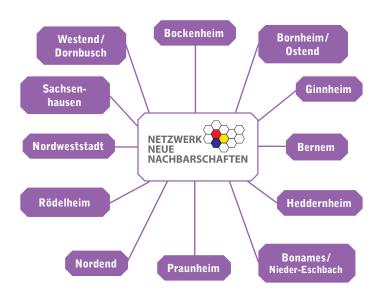
Kosten 6 € monatlich/10x pro Jahr

Mahnaz Wobig, *Leitung des Begegnungs- und*

Servicezentrum Bornheim

Claudia Muñoz del Rio, Dipl. Designerin





Wir freuen uns auf Sie!

Kontakt über Netzwerkmoderatorin:

Ulrike Peschelt-Elflein, Telefon: 069 403 214 59

Fremde werden im



Netzwerk zu Nachbar*innen

Das Netzwerk Neue Nachbarschaften Frankfurt

Wir wissen ... wir werden anders alt als alle Generationen vor uns. Dafür gab es noch nie so viele Gestaltungsmöglichkeiten wie heute. Solidarische, nachbarschaftliche Netzwerke sind wichtig in einer Gesellschaft des langen Lebens.

Wir wollen

- * in Verbundenheit altern
- * neue Lebensentwürfe erproben
- * in unserem Stadtviertel wohnen bleiben bis zuletzt und dort gut vernetzt sein
- * gemeinsame Aktivitäten organisieren
- * gegenseitige Hilfe praktizieren
- * Pläne schmieden für unsere Zukunft

Wir treffen uns mit Ausnahme von Juli und August jeden 2. Sonntag von 10.00 bis 14.30 Uhr in der Kreativwerkstatt!

Bitte mitbringen

Etwas Kulinarisches für den Brunch und 5 €.

Um Voranmeldung wird gebeten. Wir freuen uns auf alle, die kommen!

Kontakt: 069 403 214 59

info@neue-nachbarschaften-ffm.de

SZENEN AUS DEM WERKSTATTLEBEN





WORKSHOPS WORKSHOPS

Neu!

Achtsame Naturfotografie

Haben Sie auch mal wieder Lust, ganz genau hinzuschauen und zu entdecken, was es um uns herum so viel Wunderschönes in der Natur zu entdecken gibt? An jedem Tag, zu jeder Stunde können wir die Natur in ihrem ganz eigenen Wechselspiel erleben. In diesem Kurs werden wir uns an verschiedenen Orten des Frankfurter Stadtgebietes Naturräume spazierend erschließen und Details, die uns faszinieren, dabei ganz entspannt fotografieren. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der Wahrnehmung der uns umgebenden Natur. Daher müssen Sie auch kein Fotoprofi sein. Ein Smartphone reicht aus, um die Fotos zu machen. Wir treffen uns zu Beginn jedes Kurstages direkt an den Orten in der Natur (bitte jeweils vor dem Termin im Sekretariat der KW erfragen). Anreise in die Nähe ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln möglich. Falls Sie die Fotos zu einem späteren Zeitpunkt zusätzlich bearbeiten oder daraus ein Fotobuch erstellen wollen, empfehlen wir Ihnen, noch einen entsprechenden Kurs oder eine Einzelhilfe im Café Anschluss zu buchen.

Bitte mitbringen: Wetterangepasste Kleidung, etwas für eine kleine Brotzeit, eine Sitzunterlage, sowie Stift und Notizheft für eigene Beobachtungen.

Der genaue Kursort wird nach Anmeldung bekannt gegeben.

Donnerstags 11:00 – 14:00 Uhr

Workshop 28.09.2023 **Veranstaltungsnr.** 22158-23-363

Kosten 30 € pro Workshop

Kursleiterin Christine Fischer, *Juristin, zertif.*

Körperpsychotherapeutin (EBP), Leitung von Seminaren, Workshops und Bildungsurlauben in der Natur

seit 2012.

Waldbaden

Neu!

Kraft Tanken und Achtsamkeit Erleben im Wald

Shirin-Yoku, japanisch für "ein Bad nehmen im Wald", erfreut sich auch hierzulande zunehmender Beliebtheit. Beim Waldbaden können wir durchatmen, loslassen und die wohltuende Wirkung des Waldes mit allen Sinnen erfassen. Angeleitet durch kleine Meditationen, leichte Bewegungsübungen, Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen werden die Sinne aktiviert, das Immunsystem gestärkt und Stressabbau gefördert. Unser Geist wird klarer, Seele und Körper werden erfrischt.

Wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, etwas für eine kleine Brotzeit und eine Sitzunterlage sind hilfreich. Während des Waldbadens sollten Mobiltelefone stummgeschaltet und weggepackt sein. Bitte keine Hunde mitnehmen.

Der genaue Kursort wird nach Anmeldung bekannt gegeben.

Donnerstags 11:00 – 14:00 Uhr

Workshop I 14.09.2023 **Veranstaltungsnr.** 22158-23-361

Donnerstags 13:00 – 16:00 Uhr Worskhop II 12.10.2023

Veranstaltungsnr. 22158-23-364

Kosten 25 € pro Workshop **Kursleiterin** Christine Fischer, *Ju*

Christine Fischer, Juristin, zertif. Körperpsychotherapeutin (EBP), Leitung von Seminaren, Workshops und Bildungsurlauben in der Natur

seit 2012.

WORKSHOPS WORKSHOPS

Neu!

Im Jahreskreis

Immer weiter entfernen wir uns in unserer technologisierten Welt von der Natur und ihren Kreisläufen. Wir gestalten unser Leben nach Arbeitszeiten, Öffnungszeiten, Fahrzeiten und Urlaubszeiten und verlieren dabei mehr und mehr den Kontakt zu den Rhythmen von Tag und Nacht, Frühling, Sommer, Herbst und Winter. Dabei beschleicht uns hin und wieder das Gefühl, als würde in dieser konstanten Geschäftigkeit "irgendwas fehlen". Natur ist nichts, was getrennt von uns stattfindet. Wir sind Teil von ihr. Diese Verbindung wieder zu stärken, kann uns einen ganz neuen Blick auf das Leben, Ankerpunkte in schwierigen Zeiten und ganz viele Glücksmomente bescheren.

Die Jahreskreisfeste spiegeln den Kreislauf aus Rückzug, Wachstum, Reife und Ernte der Natur wider.

In jeweils einem Workshop wollen wir uns zu diesen Festen treffen, sie kennenlernen, schauen, was jeweils in der Natur passiert – und was wir selbst damit zu tun haben. Denn Naturverbindung ist immer auch Verbindung zu uns selbst.

Bitte mitbringen:

Etwas Warmes zum Überziehen, etwas zu Schreiben.

Samstags 13:00 – 16:00 Uhr

Workshop Mabon 23.09.2023

("Erntedank")

Buchungsnr. 22158-23-362

Workshop Samhain 04.11.2023 **Buchungsnr.** 22158-23-366

Workshop Yule 16.12.2023 **Buchungsnr.** 22158-23-462

Kosten 25 € pro Workshop

Leitung Alina Pergande, *Erziehungswissen-*

schaftlerin M.A.,

Studium Kulturanthropologie, gepr. +

zert.Coach

Räuchern mit heimischen Pflanzen

Neu!

Das Räuchern mit Pflanzen, Blüten, Wurzeln und Harzen ist als uralte Tradition in beinahe allen Kulturen der Welt zu finden. Je nach Räucherwerk kann das Räuchern dabei harmonisierende, energetisierende, reinigende, beruhigende Wirkung haben.

In diesem Workshop wollen wir mit einer kleinen theoretischen Einführung in die Tradition des Räucherns einsteigen. Anschließend werden wir die typischen heimischen Räucherpflanzen kennenlernen, mit denen unsere Vorfahren seit Jahrhunderten räuchern, die im wahrsten Sinne des Wortes tief in unserer Kultur verwurzelt sind und die wir sowohl nachhaltig, als auch ethisch korrekt sammeln und nutzen können.

Da Räuchern vor allem gelebte (Ritual-)Praxis ist, liegt der Schwerpunkt des Workshops darin, allen Teilnehmenden den direkten Kontakt mit den einzelnen Pflanzen und dem Prozess des Räucherns zu ermöglichen.

Dabei können alle ihre ganz individuelle Räuchermischung zusammenstellen und mit nach Hause nehmen.

Wir machen gemeinsam eine kleine Mittagspause – bitte bringen Sie sich mit, was Sie gerne essen und trinken. Bitte verzichten Sie zu diesem Termin auf starkes Parfum und nehmen Sie für die Lüftungsphasen etwas Wärmendes zum Überziehen mit.

Samstags 11:00 – 14:00 Uhr

Workshop I 28.10.2023 **Buchungsnr.** 22158-23-365

Workshop II 09.12.2023 (Schwerpunkt Rauhnächte) Buchungsnr. 22158-23-461

Kosten 25 € pro Workshop

Für das Räuchermaterial fallen am Kurstag 15 € an.

Leitung Alina Pergande,

Erziehungswissenschaftlerin,Studium Kulturanthropologie, zert.Coach, sammelt,isst,trinkt, konserviert und räuchert seit der Kindheit heimische Pflanzen, inzwischen im eigenen Wildgarten mit Herstellung eigener

BESONDERE VERANSTALTUNGEN

"The same procedure as (almost) every year!" Weihnachtlicher Markt'23 im Café Anschluss

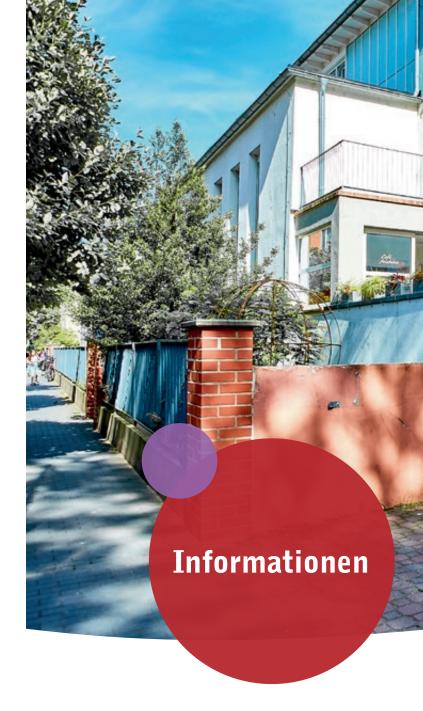
Samstag, 11. ,und Sonntag, 12.11.'23 von 11:00-17:00. Danach 13.11. bis 20.11. werktags von 11:00-17:00. Mittwoch, den 15.11., von 12:00 bis 18:00 Uhr.

Ein ganzes Jahr lang sind unsere Freiwilligen in den Offenen Werkstätten emsig am Werk, schöne und wertvolle Dinge zu entwerfen, herzustellen oder nachzuarbeiten. Wenn Sie Interesse am kreativen Tun haben und dazugehören wollen, machen Sie zwei Schnuppertermine in unseren Offenen Werkstätten mit, dann sind Sie beim nächsten Markt dabei!

In den Räumen des Café Anschluss gibt es wieder: **Kunsthandwerk vom Feinsten!**

Weihnachliche Dekoration aus Naturmaterialien, Papier, Stoff, Keramik und Upcyclingmaterialien * Originelles rund um Tetrapack, Landkarten und Plastikverpackung, Jeans, Hemden und Krawatten * Textilien aus Wolle, Filz, Seide und Baumwolle * Schmuck aus verschiedenen Materialien * Nützliche und hübsche Dinge für Haushalt und Wohnen * Farbenfrohe, textile Spielfiguren, Spieldecken und Kissen für Kinder * Unterschiedlichste Taschen und Kissen in vielen Größen* Verpackungsideen für Geschenke, Gut- und Geldscheine * Grußkarten – nicht nur für Weihnachten* Tonschalen für das Projekt Lisungi* Gelee und Marmeladeverschiedene Sorten * Wellnessprodukte * Lichtobjekte * Patchwork * Buchbindearbeiten * Origami *





INFORMATIONEN INFORMATIONEN INFORMATIONEN

Unsere Kreativwerkstatt

Neben der großen Hilfe, die das freiwillige Engagement für uns bedeutet, kann es auch viel Spaß machen, mitzugestalten und mitzubestimmen, für sich und andere Verantwortung und sinnvolle Aufgaben zu übernehmen. Die Arbeit mit anderen Menschen, Neues lernen und erleben ist bereichernd und tut gut.

Als gemeinnützige Einrichtung werden wir größtenteils durch öffentliche Gelder finanziert. Um das vielfältige Angebot der Kreativwerkstatt erhalten zu können und Menschen unabhängig von ihrer sozialen Situation die Teilhabe zu ermöglichen, sind wir auch auf Teilnahmebeiträge und Spenden angewiesen.

Wir begrüßen jede*n herzlich, die/der uns als aktiv Teilnehmende, ideell oder durch einen finanziellen Beitrag unterstützen möchte.

Der Kostenbeitrag für passive Teilnehmer*innen beträgt zurzeit 6 €/12x im Jahr.

- Sie erhalten Einladungen zu allen Veranstaltungen
- Sie sind herzlich eingeladen, auf eine Tasse Kaffee/ Tee vorbeizuschauen und vor Ort zu sehen, was gerade in der Kreativwerkstatt los ist. Sie gehören dazu!

Aktiv Teilnehmende

können in den Ateliers oder Holz- und Metallwerkstatt mit arbeiten und zahlen den unter den jeweiligen Werkstattangeboten aufgeführten Beitrag.

Die Teilnahme kann jeweils zum Jahresende in schriftlicher Form gekündigt werden.

Anmeldung / Kurse

Für alle unsere Veranstaltungen können Sie sich ganz einfach direkt über unsere Homepage anmelden:

www.kreativwerkstatt-ffm.de

Falls eine Anmeldung über diesem Weg für Sie nicht möglich sein sollte, können Sie sich während der Öffnungszeiten auch direkt in unserem Büro anmelden. Ihr Platz ist verbindlich reserviert, sobald uns Ihre Anmeldung vorliegt und die Kursgebühren entrichtet sind.

Eventuell ausfallende Kursstunden werden nachgeholt, d.h.i.d.R. an das Ende des Kurses angehängt.

Grundsätzlich behalten wir uns vor, einen Kurs bzw. Workshop wegen zu geringer Teilnehmer*innenanzahl entweder auf einen späteren Zeitpunkt zu verschieben oder ganz ausfallen zu lassen. In diesem Fall werden Sie rechtzeitig von uns informiert.

Zahlungsmöglichkeiten

1. Überweisung

IBAN: DE93 5019 0000 0500 3780 00

BIC: FFVBDEFF

Bankname: Frankfurter Volksbank Rhein-Main eG

Kontoinhaber: Frankfurter Verband e.V. Verwendungszweck: Kursnummer, Ihr Name

2. Bar- / Kartenzahlung rechtzeitig vor Kursbeginn während der Anmeldezeiten in unserem Büro: Mo. von 11:00 – 13:00 Uhr und Mi. von 13:30 – 18:00 Uhr

Rücktrittsbedingungen

Ein Rücktritt ist der Kreativwerkstatt ausschließlich in schriftlicher Form mitzuteilen.

Folgende Kosten fallen bei einem Rücktritt an

- Bis 10 Werktage vor Kurs-/Workshopbeginn Erstattung von 100% der Kurs-/Workshopgebühr abzüglich 10 € Bearbeitungskosten.
- Bis 8 Werktage vor Kurs-/Workshopbeginn werden 50% der gezahlten Gebühr abzüglich 10 € Bearbeitungskosten erstattet. Liegt die Kurs-/Workshopgebühr unter 30 €, beträgt die Bearbeitungsgebühr 5 €.
- Danach verfällt der Anspruch auf Erstattung.
- Ein Übertrag/Verrechnung mit einem anderen oder Folgekurs ist nicht zulässig. Wird ein(e) Ersatzteilnehmer*in angemeldet, erfolgt die Erstattung der Kurs-/Workshopgebühr kostenfrei.
- Sollte eine Verschiebung des Kursbeginns für Sie unannehmbar sein, erfolgt eine kostenfreie Erstattung der Kurs-/Workshopgebühr.

IN EIGENER SACHE

IN EIGENER SACHE

Der Frankfurter Verband

ist der größte Träger sozialer Einrichtungen in Frankfurt. Sein vielfältiges Angebot deckt die gesamte Bandbreite von Dienstleistungen für ältere Frankfurter Bürgerinnen und Bürger ab. Wir sind parteipolitisch und konfessionell unabhängig. Diese Unabhängigkeit prägt uns in unserem Denken und Handeln.

Jeder Mensch ist einzigartig. Daher müssen alle Angebote dieser Einzigartigkeit Rechnung tragen. Die lebensgeschichtliche Prägung, die religiösen, sozialen und kulturellen Bedürfnisse, die sexuelle Identität und alles, was die Persönlichkeit ausmacht, muss besonders geachtet werden, um individuelle Lösungen anbieten zu können.

Ein zentrales Anliegen ist es, den Menschen ein selbst bestimmtes Leben, auch im hohen Alter oder bei Pflegebedürftigkeit, zu ermöglichen.

Um dieses Ziel zu erreichen, freuen wir uns über jede ehrenamtliche Unterstützung.

Zum Beispiel

- durch regelmäßige Besuche bei Menschen, die keine Angehörigen mehr haben oder diese nicht in der Nähe wohnen.
- mit Menschen spazieren oder einkaufen gehen, die sich dies nicht mehr alleine zutrauen,
- durch Mitgestaltung und Durchführung von Ausflügen oder Reisen
- als Gastgeber*in in einer unsere vielen Cafeterien oder bei unserem "Restaurant im Viertel"

Gestalten Sie mit uns die Gegenwart, damit wir uns in Zukunft darin wohl fühlen. Wir freuen uns auf Sie.

Kontakt

Peter Gehweiler

Fachbereich Freiwilliges Engagement und Seniorenreisen peter.gehweiler@frankfurter-verband.de

Telefon: 069 299 807 2353 www.frankfurter-verband.de

Ehrenamtliche für die Kreativwerkstatt gesucht ...

1. Unsere Werbung

verteilen in Frankfurter Geschäften und Institutionen. Freie Zeiteinteilung. Es liegen Listen von Geschäften vor, die unsere Programme in der Regel auslegen. Dafür bieten wir dienstags ein kostenloses Mittagessen an.

2. Fotografieren und Fotobearbeitung

Kenntnisse im Umgang mit der Digitalkamera und bei der Verarbeitung von Bilddateien sind Voraussetzung. Kenntnisse in Adobe Photoshop Elements wären von Vorteil. Es geht hauptsächlich um das Dokumentieren des Werkstattlebens und besonderer Events. Es steht eine Canon Powershot A 95, eine Canon EOS 1000 und PC-Equipment zur Verfügung.

3. Unterstützung in der Holzwerkstatt möglichst 1 Tag in der Woche.

- Voraussetzung: Maschinenschein
- Erfahrungen im Umgang mit Holz
- Beratung, Unterstützung der Teilnehmer*innen
- Werkzeug aushändigen
- Anwesenheitslisten führen

Je nach Vorgang arbeiten Sie im Team oder selbstständig. Es gibt aber immer wieder Rücksprachen bzw. Besprechungen mit den hauptamtlichen Mitarbeiter*innen. Wer Kontakt und Kommunikation sucht, findet diese selbstverständlich in unserer Einrichtung.

Einarbeitung in die ehrenamtliche Tätigkeit

Sie erhalten eine intensive Einarbeitung, um sich sicher, kompetent und wohl zu fühlen.

IN EIGENER SACHE

IN EIGENER SACHE

Wir suchen "Sie", wir suchen "Dich"

"Ich liebe diesen Duft von Holz und Metall, wenn ich hier den sogenannten Makerspace der Holz- und Metallwerkstatt in der Kreativwerkstatt im Zentrum Dornbusch betrete. Um mich herum die anderen Menschen, die alle etwas mit ihren eigenen Händen herstellen – ganz in ihr Tun versunken. Einige fertigen wunderschöne Holzskulpturen an, andere bauen für ihren Garten ein Vogelhäuschen. Im Metallbereich werden kunstvoll Rankhilfen für wilden Wein und Hopfen zur Fassadenbegrünung hergestellt. Gitta zum Beispiel hat vor ein paar Monaten für ihren Garten einen kleinen Rosenbogen aus Metallstangen hier gefertigt. Und vor kurzem brachte sie dann Fotos mit und wir konnten alle bewundern, wie ihre Kletterrosen jetzt dort entlangwachsen und ein blühendes Tor bilden.

Und ganz ehrlich, ich mag es auch sehr, mich hier dienstags und donnerstags mittags für alles verantwortlich zu fühlen. Ich schließe die Räumlichkeiten auf und ab. stehe für Fragen der Nutzer*innen zur Verfügung und habe auch genügend Gelegenheit, meine eigenen Werkstücke in dieser Zeit entstehen zu lassen. Wir haben viel Austausch miteinander und so entsteht auch die eine oder andere tolle Idee für weitere kreative Projekte. Hartmut, einer der Nutzer*innen des Holzbereichs, hat uns neulich zu seinem 60. Geburtstag auf ein Stück frischgebackenen Kuchen aus dem kleinen gemütlichen Café hier im Zentrum eingeladen. Dann haben wir zusammen Pause gemacht und uns so nebenher von unseren Familien, unseren anderen Hobbies erzählt und ein Teil unserer Gruppe hat sich gleich für einen armenischen Liederabend in den Naxoshallen am kommenden Wochenende verabredet. Ich bin echt froh, hier ehrenamtlich in der Kreativwerkstatt tätig zu sein."

Die ehrenamtliche Unterstützung in unseren "Maker Space"-Bereichen ist nur einer von vielen spannenden Bereichen, in denen Sie sich bei uns engagieren können. Ob Sie gerne leckere Kuchen für unsere Caféteria backen, als Computerprofi eigene Veranstaltungen anbieten, uns in einem unserer Büros unterstützen oder sich etwas ganz anderes vorstellen können – melden Sie sich gerne bei uns, wir finden sicherlich die passende Tätigkeit für Sie!

Zur Zeit suchen wir dringend Freiwillige für die Holz- und Metallwerkstatt, welche die geeigneten Kompetenzen mitbringen, und unsere Teilnehmer*innen bei ihren Projekten unterstützen können.

Wir freuen uns über Ihr/Dein Interesse!

Kontakt:

Peter Gehweiler peter.gehweiler@frankfurter-verband.de Telefon: 069 299 807 2353

www.frankfurter-verband.de

BGSZ-Dornbusch: Café Anschluss + Kreativwerkstatt

Hansaallee 150, 60320 Frankfurt am Main Haltestelle Dornbusch (U1, 2, 3, 8, Bus 34, 64)

Träger: Frankfurter Verband e. V.

Ort der Treffen: i.d. Regel Café Anschluss



Montag

11:00 – 14:00 Uhr Upcycling, S.22 12:00 – 17:00 Uhr Stricken, Häkeln, S.13 14:00 – 17:00 Uhr Kreativ-Ticket "Stricken", S.16 14:00 – 17:00 Uhr Kinderprojekt "Bunte Barke", S.42 14:30 – 15:30 Uhr Zumba auf dem Stuhl, S.30 18:00 – 21:00 Uhr Schneidern, S.23

Dienstag

10:00 – 17:00 Uhr Offene Werkstatt Ateliers, S. 13 10:15 – 12:15 Uhr Aquarellmalen, S. 26 12:00 – 15:00 Uhr Kreativ-Ticket "Nähen", S.16 14:00 – 17:00 Uhr Kinderprojekt "Bunte Barke", S. 42 14:00 – 17:00 Uhr Kreativ-Ticket "Filzen", S.17 17:15 – 18:15 Uhr Pilates I, S. 31 18:30 – 20:00 Uhr Pilates II, S. 31 18:30 – 20:00 Uhr Glay Academy, S.24 19:00 – 20:00 Uhr Mantra Meditation, S.36

Mittwoch

10:00 – 13:00 Uhr Makerspace "Keramik", S.14 10:00 – 13:00 Uhr Kreativ-Ticket "Töpfern", S.17 10:00 – 14:00 Uhr Offene Werkstatt "Ton", S.14 11:00 – 12:00 Uhr Meditation, S.37 14:00 – 18:00 Uhr Experimentelles Arbeiten, S.13 14:00 – 17:00 Uhr Makerspace "Holz", S.15 18:30 – 20:00 Uhr Yoga, S.32

Donnerstag

10:00 - 11:30 Uhr	Meditation und Yoga a.d. Stuhl, S.33
11:30 - 13:00 Uhr	Yoga S.34
14:00 - 17:00 Uhr	Experimentelle Projekte, S. 13
14:00 - 17:00 Uhr	Kinderprojekt "Bunte Barke", S.42
14:00 - 17:00 Uhr	Denkzettel, S.38
14:00 - 17:00 Uhr	Offene Werkstatt "Holz", S. 15
14:00 - 17:00 Uhr	Kreativticket "Holz", S. 17
14:00 - 17:00 Uhr	Makerspace "Holz", S.15
15:30 - 18:00 Uhr	Freies Arbeiten mit Ton, S.25

16:00 - 18:00 Uhr	Faszination Aquarell, S.27
18:00 - 19:00 Uhr	Zumba® Gold I, S.35
18:30 - 21:00 Uhr	Freies Arbeiten mit Ton, S. 25
19:00 - 20:00 Uhr	Zumba® Gold II. S. 35

Freitag

11:00 - 12:00 Uhr	Achtsamkeitstraining, S.39
10:00 - 13:00 Uhr	Internationaler Frauenkreis, S. 50
10:00 - 13:00 Uhr	Bildhauern einmal anders, S. 28
14:00 - 17:00 Uhr	Offenes Wohnzimmer, S. 47
15:00 - 17:30 Uhr	Repaircafé, S.46

Sonntag

10:30 - 15:00 Uhr	Netzwerk Neue Nachbarschaften
	Thementag mit Brunch; jeweils am
	zweiten Sonntag des Monats, S.52

Workshops

Achtsame Naturfotografie

28.09.2023 Donnerstags 11:00 – 14:00 Uhr, S.56

Waldbaden

14.09.2023. und 12.10.2023 Donnerstags 11:00 – 14:00 / 13:00 – 16:00 Uhr, S.57

Im Jahreskreis

23.09.2023, 04.11.2023 und 16.12.2023 Samstags 13:00 – 16:00 Uhr, S.58

Räuchern mit heimischen Pflanzen

28.10.2023 und 09.12.2023 Samstags 11:00 – 14:00 Uhr, S.59

SZENEN AUS DEM WERKSTATTLEBEN





Schließzeiten der Kreativwerkstatt

Sommerpause 2023 24.07.2023 - 11.08.2023

Winterpause 2023 – 2024 18.12.2023 – 05.01.2024



bei Kurs- und Workshopanmeldungen unsere Schließzeiten auf Seite 71.

Die Kreativwerkstatt

Internationaler Treff für Alt bis Jung Ein Angebot des Frankfurter Verbandes für Alten- und Behindertenhilfe e. V.

Postadresse

Hansaallee 150, 60320 Frankfurt-Dornbusch

Eingang ist im Pfadfinderweg **Telefon:** 069 299 807 2357 **Fax:** 069 299 807 2358

E-Mail: kreativwerkstatt@frankfurter-verband.de

Homepage: www.kreativwerkstatt-ffm.de

Facebook: www.facebook.com/Kreativwerkstatt.Ffm

Instagram: www.instagram.com/kreativwerkstattfrankfurt

Offnungszeiten unseres Büros

Montag bis Donnerstag: 11:00 - 18:00 Uhr

Freitag: 11:00 - 16:00 Uhr

Anmeldung auf unserer Homepage oder während der Öffnungszeiten unseres Büros.

Barzahlung ausschließlich montags 11:00 – 13:00 Uhr

und mittwochs 13:30 - 18:00 Uhr