



MIT UNS AKTIV

Kurse
Gruppenangebote

2024

1. Halbjahr



H a n a u e r
Seniorenbüro

Die beste **Alternative.**



Allgemeine Informationen

Anschrift

Magistrat der Stadt Hanau
Amt für Sozialen Zusammenhalt und Sport
Hanauer Seniorenbüro
Steinheimer Straße 1
63450 Hanau

Kontakt

Telefon: 06181 66820-31 (Zentrale)
E-Mail: seniorenbuero@hanau.de

Sprechzeiten

Montag bis Freitag: 9:00 - 12:00 Uhr
Dienstag und Donnerstag: 14:00 - 16:00 Uhr
sowie nach Vereinbarung



E-Mail Newsletter

Sie möchten Neuigkeiten über unsere Angebote und Veranstaltungen bequem per E-Mail erhalten?

Mit unserem Newsletter sind Sie immer bestens informiert. Er erscheint ca. 6-8 mal pro Jahr und ist kostenlos.

Schicken Sie uns eine E-Mail mit dem Betreff "Newsletter bestellen" an seniorenbuero@hanau.de .

INHALTSVERZEICHNIS

Informationen zur Anmeldung	3
Digitale Bildung	4
Gesundheit und Bewegung	12
Miteinander	20
Sprachen	21

Legende



Online-Angebot



Teilnahmebeitrag



Gruppen- / Kursleitung

INFORMATIONEN ZUR ANMELDUNG - 3

Die Angebote werden von ehrenamtlich engagierten Menschen geleitet und sind für Menschen ab ca. 55 Jahren.

Teilnahmebedingungen

✓ Anmeldung im Hanauer Seniorenbüro unter

 06181 66820 41

 seniorenbuero@hanau.de

✓ Bei kostenpflichtigen Angeboten wird der Teilnahmebeitrag in Rechnung gestellt. Personen mit Hanau-Pass erhalten 50% Ermäßigung.

Hinweise für Online-Angebote



Für die Teilnahme benötigen Sie...

- ✓ einen Internetzugang
- ✓ eine E-Mail-Adresse
- ✓ einen Computer / ein Smartphone oder ein Tablet

Nach der Anmeldung bekommen Sie per E-Mail einen Link für die Teilnahme zugeschickt.

Videokonferenz Erfahrung ist von Vorteil, aber keine Voraussetzung. Gerne unterstützen die Mitarbeitenden des Seniorenbüros.



Sprechstunde Digitales

kostenfreies Beratungsangebot

 ab 16.01. dienstags,
10:00 - 12:00 Uhr und 16 / 16:30 - 18:00 Uhr

 Seniorenbüro, 1. OG / Raum 106

Stellen Sie Ihre Fragen rund um Computer, Handy, Tablet E-Mails & Co.

Sprechstunde Digitales - ANDROID

kostenfreies Beratungsangebot

 jeden 1. Donnerstag im Monat, 14:00 - 16:00 Uhr

 Seniorenbüro, 1. OG / Raum 106

Stellen Sie Ihre Fragen rund um das Handy oder Tablet mit dem Betriebssystem "Android".



Terminvereinbarungen für die Sprechstunden unter
06181 6682031 oder per E-Mail seniorenbuero@hanau.de.

Datensicherheit - ein Weg zu mehr Schutz meiner Daten

4-tägiger Kurs

 Mi. + Do., 31.01., 01.02., 07.02. und 08.02.24
jeweils 10:30 - 12:30 Uhr

 Seniorenbüro, 1. OG, Raum 106

 24,00 Euro

 Jürgen Niederdräing

Mit Impulsvorträgen und interaktiven Übungen soll den Teilnehmenden ein Bewusstsein darüber vermittelt werden, was mit Ihren Daten im Internet geschieht. Wie kann man sich vor Datendiebstahl oder vermeintlichem Ausspähen und vor Viren schützen? Wie können Daten gut gesichert werden? Wie kann das Smartphone, Tablet oder der Laptop bestmöglich geschützt werden? Auf diese beispielhaften Fragen wird im Kurs eingegangen, zudem besteht jederzeit die Möglichkeit, eigene Fragen zu stellen.

6 - DIGITALE BILDUNG

Erste Schritte am PC - Teil 1 (Windows 11)

4-tägiger Kurs

 Seniorenbüro, 1. OG, Raum 106

 24,00 Euro zzgl. 19,90 Euro für das Lehrbuch

Dieser Kurs ist für Einsteiger ohne Erfahrung, die zwar über einen PC / Laptop verfügen, sich aber Grundkenntnisse in der Bedienung aneignen möchten.

Der Kurs soll sie in die Lage versetzen, grundsätzlich mit den verschiedenen Komponenten des PCs / Laptops umzugehen. Sie lernen neben dem allgemeinen Umgang mit dem Betriebssystem Windows 11, die Nutzung verschiedener Anwendungen, z.B. die Arbeit mit Texten sowie den Umgang mit Dateien und dem Internet kennen.

Kurs 1

 jeweils donnerstags,
11.01. - 01.02.24,
13:00 - 15:00 Uhr

 Wolfgang Borgman

Kurs 2

 jeweils dienstags,
23.01. - 13.02.24,
13:00 - 15:00 Uhr

 Harald Sedlmajer

Kurs 3

 jeweils donnerstags,
04.04. - 25.04.24,
13:00 - 15:00 Uhr

 Wolfgang Borgman

Kurs 4

 jeweils dienstags,
09.04. - 30.04.24,
13:00 - 15:00 Uhr

 Harald Sedlmajer

Erste Schritte am PC - Teil 2 (Windows 11)

4-tägiger Kurs

 Seniorenbüro, 1. OG, Raum 106

 24,00 Euro

Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger, die über Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs verfügen oder bereits einen Anfängerkurs (z.B. „Erste Schritte am PC - Teil 1“) besucht haben. Dieser Kurs setzt Schwerpunkte in den Bereichen: persönliche Anpassungen, Dateien und Ordner, Bildbearbeitung und Nutzung des Internets inklusive E-Mail.

Kurs 1

 jeweils donnerstags,
15.02. - 07.03.24,
13:00 - 15:00 Uhr

 Wolfgang Borgman

Kurs 2

 jeweils dienstags,
20.02. - 19.03.24,
13:00 - 15:00 Uhr

 Harald Sedlmajer

Kurs 3

 jeweils dienstags,
07.05. - 28.05.24,
13:00 - 15:00 Uhr

 Harald Sedlmajer

8 - DIGITALE BILDUNG

Online Banking - Bankgeschäfte im Internet

2-tägiger Kurs

 Seniorenbüro, 1. OG, Raum 106

 12,00 Euro

 Jürgen Niederdräing

Wie sicher ist das Onlinekonto?; Sicherheit beim Banking; TAN-Verfahren; Sicher Einkaufen im Internet; Bezahlen im Internet (z.B. mit PayPal).

Kurs 1

 Mi. 17.01. + Do. 18.01.24
10:30 - 12:30 Uhr

Kurs 2

 Mi. 21.02. + Do. 22.02.24
10:30 - 12:30 Uhr

Surfen im Internet

4-tägiger Kurs

 jeweils montags, 15.01. - 05.02.24, 10:30 - 12:30 Uhr

 Seniorenbüro, 1. OG, Raum 106

 24,00 Euro

 Jürgen Schroeder

Die Themen umfassen: erste Schritte im Internet, Recherche Techniken: Web-Seiten mit Google suchen und finden, Viren- und Datenschutz: Sicher im Internet surfen, im Internet einkaufen, Cookies verhindern und im privaten Fenster surfen.

Voraussetzung sind Grundkenntnisse in der Bedienung eines Computers mit Windows 11.

Tablet-PCs zum Ausleihen

4-tägiger Kurs

 Seniorenbüro, 1. OG, Raum 108

 24,00 Euro

 Alexandra Erb

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die keine bis kaum Erfahrung mit einem Tablet gesammelt haben. Sie bekommen über die Kursdauer ein Tablet (ein tragbarer und flacher Computer, der durch einen Touchscreen bedient wird) vom Seniorenbüro ausgeliehen, da ausschließlich mit diesen im Kurs gearbeitet wird.

Die Themen im Überblick:

- Termin 1: allgemeine Bedienung des Geräts
- Termin 2: Wecker stellen, Termine im Kalender eintragen, Kamera/Fotos aufnehmen, Kontakte einstellen
- Termin 3: Apps herunterladen, Erklärung häufig im Alltag verwendeter Apps
- Termin 4: Internetbrowser und Suchmaschine

Fragen und eigene Anregungen und Wünsche zum Inhalt des Kurses (wie z.B. das Behandeln einer bestimmten App) können gerne eingebracht werden.

Kurs 1



jeweils donnerstags,
25.01. - 15.02.24
15:00 - 17:00 Uhr

Kurs 2



jeweils donnerstags,
07.03. - 28.03.24
15:00 - 17:00 Uhr

Urlaubsbilder bearbeiten mit Adobe Photoshop Elements

 Seniorenbüro, 1. OG, Raum 106

 Gabriele Völler

In diesen Kursen wird Ihnen gezeigt, wie Sie Ihre Alltags- und Urlaubsbilder verändern und verschönern können.

Lernen Sie Photoshop Elements und die Möglichkeiten des Programms kennen.

Schnuppertermin zum Kurs

 Donnerstag, 14.03.24, 10:00 - 12:00 Uhr

Themenfokus: Kennenlernen der Arbeitsoberfläche von Photoshop-Elements, erste Schritte im Programm, einfache Bildbearbeitung.

Kurs 1 Experte: Die vollständige Bearbeitung

 jeweils donnerstags, 21.03. - 04.04.23, 10:00 - 12:00 Uhr

 18,00 Euro

Themenfokus: Kennenlernen & Benutzen aller Werkzeuge, Fotos retuschieren, Bildausschnitte auswählen & verbessern, Arbeiten in Ebenen.

Kurs 2 Profi: Bild und Text

 jeweils donnerstags, 11.04. - 18.04.24, 10:00 - 12:00 Uhr

 12,00 Euro

Themenfokus: Bilder mit Text versehen für Karten, ein Fotoalbum oder eine Diashow.

Voraussetzung: Teilnahme an Kurs 1

Videokonferenzen mit dem Programm “Zoom”

2-tägiger Kurs

 Mittwoch 13.03. und Mittwoch 20.03.24, 10:30 - 12:30 Uhr

 Seniorenbüro, 1. OG, Raum 106

 12,00 Euro

 Jürgen Niederdräing

Im Kurs lernen Interessierte wie sie an Videokonferenzen mit dem Programm „Zoom“ teilnehmen, ihre Kamera freigeben, das Mikrofon an- und ausschalten und zuletzt Bildschirmhalte freigeben. Bringen Sie gerne den eigenen Microsoft-Laptop mit, um alles am eigenen Gerät zu üben.



Bewegung mit Haltung

Online-Kurs mit "Zoom"

 jeweils dienstags, 23.01. - 04.06.24 ,
17:00 - 18:00 Uhr

 42,00 Euro

 Wera Howe



Für alle, die gerne wieder beweglicher werden, freier atmen oder ihre Haltung verbessern möchten.

Mit Übungen aus Yoga, Pilates und vielem mehr, die unter Anleitung präzise ausgeführt werden, soll die Beweglichkeit verbessert werden. Faszien-Training und Entspannungsübungen runden das Programm ab.

Bewegung macht Spaß und ist für die Funktionsfähigkeit des Körpers unverzichtbar. Je mehr wir uns bewegen, desto beweglicher werden wir.

Die zertifizierte Übungsleiterin führt Sie durch die Bewegungsstunde und passt das Training an Ihre Fähigkeiten und Bedürfnisse an.

Sie benötigen eine Gymnastikmatte und 2 Handtücher (eines für die Matte, das andere für die Übungen).

Entspannung im Frühling

kostenloses Entspannungsangebot

 Samstag, 16.03.24, 16:00 - 18:00 Uhr

 Seniorenbüro, 1. OG, Raum 110

 Silke Spriesterbach-Young

Mit diesem kleinen Entspannungsangebot können Sie verschiedene Übungen kennen lernen, die Ihnen Gelassenheit und Ruhe bringen. Durch unterschiedliche Anleitungen erfahren Sie Ruhe und Entspannung für Körper und Geist. Die achtsamkeitsbasierenden Atem-, Bewegungs- und Entspannungsübungen sprechen die bewusste Körperwahrnehmung an. Sie können zu Wohlbefinden und innerer Ausgeglichenheit beitragen.

Die Reduktion auf wenige Übungen ermöglicht es, ohne Anstrengung die Balance zwischen Körper und Geist zu genießen.

Die Übungen können im Liegen oder Sitzen ausgeführt werden.

Mitzubringen sind ein Kissen, eine Iso-/Yogamatte und eine Decke.

Fit am Morgen

Gymnastikkurs

 jeweils mittwochs, 17.01. - 10.07.24, 9:30 - 10:30 Uhr

 Heinrich-Fischer-Bad, Gymnastikraum

 60,00 Euro

 Ulrike Rippert

Für alle, die gerne Sport treiben, fit werden oder bleiben wollen. Durch Bewegung wollen wir Kraft, Beweglichkeit und die geistige Fitness erhalten. Die Stärkung der Rückenmuskulatur und Balance-Übungen gehören zu unserem wöchentlichen Training genauso wie das ausgiebige Dehnen am Ende der Stunde, um Verspannungen entgegenzuwirken.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Turnschuhe und ein Handtuch.

wir suchen



EHRENAMTLICHE KURSLEITUNGEN

Es bereitet Ihnen Freude, Inhalte zu einem bestimmten Thema zu vermitteln oder Geselligkeitsangebote wie einen Spieletreff, einen Erzählkreis oder Ähnliches zu leiten?

Dann melden Sie sich gerne bei uns:

 06181 / 66820 41

 seniorenbuero@hanau.de

Fit im Kopf

Gedächtnistraining

 60,00 Euro pro Kurs

Regelmäßiges Gedächtnis- und Konzentrationstraining führt zu einer Steigerung der Hirnleistung unabhängig vom Alter der Trainierenden. Unter dem Motto „Fit im Kopf – Bringen Sie Ihr Denkorgan in Schwung!“ bietet das Seniorenbüro Hanau Kurse zum Gedächtnistraining an. Die Kursleiterinnen und Kursleiter sind durch eine Ausbildung des Bundesverbandes Gedächtnistraining e.V. befähigt, diese qualifizierten Kurse zu leiten. In entspannter Atmosphäre lernen Teilnehmende spielerisch, Konzentration, Merkfähigkeit, Denkflexibilität und Wortfindung zu trainieren.

Kurs 1

 jeweils dienstags, 16.01. - 26.03.24, 10:00 - 11:30 Uhr

 Seniorenbüro, 1. OG, Raum 108

 Hildegard Waltemate

Kurs 2

 jeweils dienstags 16.01. - 26.03.24, 14:30 - 16:00 Uhr

 "Aktiv in Auheim" (Haggasse 1)

 Bärbel Lederer

Kurs 3

 jeweils donnerstags, 18.01. - 28.03.24, 10:00 - 11:30 Uhr

 Weststadtbüro, Kesselstadt (Kurt-Schuhmacher-Platz 8)

 Hildegard Waltemate

Kurs 4

gemächlicheres Lerntempo

 jeweils dienstags, 05.03. - 07.05.24, 10:00 - 11:30 Uhr

 Anton-Calaminus-Haus (Lothringer Str. 13-15)

 Regina Debler

Hatha-Yoga

Entspannungsangebot

 jeweils donnerstags, 07.03. - 13.06.24, 10:45 - 11:45 Uhr

 Volkshochschule Hanau, Ulanenplatz 4, Raum 412

 68,00 Euro
Dieser Kurs findet in Kooperation mit der Volkshochschule Hanau statt.
Anmeldungen bitte an fit@vhs-hanau.de oder
Tel.: 06181 923800.

 Erich Münz

Dieser Kurs richtet sich an ältere Menschen, auch mit körperlichen Einschränkungen, die aber dennoch Hatha-Yoga üben möchten. Gerade für Menschen mit Problemen im Bereich des Bewegungsapparats bietet Yoga eine gute Möglichkeit, die eigenen Potentiale zu erhalten und im Verlauf eventuell auch zu erweitern.

In diesem Kurs werden die Yogaübungen in Anlehnung an die Tradition von T. K. V. Desikachar geübt. Dabei stehen die Übenden in besonderer Weise mit ihren individuellen Möglichkeiten und Fähigkeiten im Mittelpunkt.

Tipp: Empfehlenswert ist es, ab ca. 3 Std. vor dem Kurs nichts oder nur leichte Kost zu essen.

Voraussetzung ist, die Möglichkeit stabil und eigenständig auf einem Hocker sitzen zu können.

Mitzubringen sind bequeme Sportkleidung, dicke Socken und eine Wolldecke.

Kleine Auszeit im Alltag

Online-Kurs mit "Zoom"



 jeweils montags, 15.01. - 18.03.24, 10:00 - 11:00 Uhr

 30,00 Euro

 Silke Spriesterbach-Young

Für alle, die sich eine kleine Auszeit im Alltag gönnen wollen.

Mit Fantasie- und Gedankenreisen können Sie Stress abbauen und wohltuende Entspannung erreichen. Sie können sich erholen, Ihren Akku wieder aufladen und erfrischt dem Alltag begegnen. Silke Spriesterbach-Young, eine ausgebildete Entspannungspädagogin, leitet Sie durch Fantasiereisen und Wahrnehmungsübungen und führt Sie gedanklich an schöne, unterschiedliche Orte. Bei den meisten Menschen stellt sich mit dieser Methode schnell Ruhe und Wohlbefinden ein.

An den Terminen begleitet Sie die Kursleiterin mit kurzen Wahrnehmungsübungen, unterschiedlichen Fantasiereisen in einen Zustand der Entspannung.

Krafttraining für Seniorinnen und Senioren

Sportangebot

 jeweils montags, 04.03. - 06.05.24, 16:00 - 17:00 Uhr

 Volkshochschule Hanau, Ulanenplatz 4, Raum 403

 76,00 Euro
Dieser Kurs findet in Kooperation mit der Volkshochschule Hanau statt.
Anmeldungen bitte an fit@vhs-hanau.de oder
Tel.: 06181 923800.

 Barbara Kleis

Bei diesem Kurs handelt es sich um ein Kraft- und Koordinationstraining zur Förderung der Mobilität und Selbständigkeit aller Interessierten ab 70 Jahren. Der Kurs soll dem altersbedingten Muskelabbau durch gezielte Kräftigungsübungen entgegenwirken. Sie lernen, welche Muskeln für welche Alltagsaktivität gebraucht werden und wie Sie diese durch gezielte Übungen stärken können. Ziel ist es, weiterhin Verrichtungen des täglichen Lebens wie Aufstehen, Treppensteigen und Körperpflege selbst ausführen zu können. Das Training leistet außerdem einen wichtigen Beitrag zur Sturzprophylaxe, denn die vielfältigen Koordinationsübungen schulen vor allem die Gleichgewichtsfähigkeit.

Voraussetzung zur Teilnahme ist es, stabil und eigenständig stehen sowie auf einem Hocker sitzen zu können. Erfahrungen im (Kraft-)Training sind nicht erforderlich. Vor der Teilnahme empfehlen wir Ihnen eine Rücksprache mit Ihrem Arzt.

Bitte bequeme Sportkleidung, festes Schuhwerk (keine Straßenschuhe) und etwas zu trinken mitbringen.

Stress lass nach... Ruhe finden und Stress abbauen mit Progressiver Muskelentspannung nach Jacobson



Online-Kurs mit "Zoom"

 jeweils donnerstags, 11.01. - 29.02.24, 18:45 - 19:45 Uhr

 24,00 Euro

 Silke Spriesterbach-Young

Im Kurs wird sanft mit bewusster An- und Entspannung einzelner Muskelpartien gearbeitet. Dies fördert das Ruhegefühl und den Entspannungsprozess im ganzen Körper.

Die Entspannungsmethode Progressive Muskelentspannung (PME) eignet sich für Menschen bis ins hohe Alter. Sie kann im Sitzen oder im Liegen ausgeführt werden. Wird die PME regelmäßig angewendet, wirkt sich dies positiv auf Körper und Seele aus. Schlafstörungen, innere Unruhe, spannungsbedingte Beschwerden, wie Kopf-, Rücken- oder Schulterschmerzen, können gelindert werden.



Lesekreis

Online-Geselligkeitsangebot



 jeden 2. Montag im Monat (Ausnahme im Januar, hier am 15.01.), 18:00 - 19:30 Uhr

 Gabriele Völler

Ob Austausch über Gelesenes, ein Buch vorstellen, gemeinsam ein Buch lesen oder Leseinspirationen sammeln - all das ist möglich im Online Lesekreis.

Ein Einstieg in den Lesekreis ist jederzeit möglich. Auch, wenn das jeweilige Buch nicht gelesen wurde.

Leseliste



- 15.01. „Die Überlebenden“ - Alex Schulman
- 12.02. „Buntschatten und Fledermäuse“ - Axel Brauns
- 11.03. „Blaupause“ von Theresia Enzensberger
- 08.04. „Pompeji oder die fünf Reden des Jowna“ - Eugen Ruge
- 13.05. „Nebenan“ - Kristine Bilkau
- 10.06. „Wie alles kam“ - Paul Maar



Nicht nur im Urlaub, auch im Alltag begegnen uns viele Begriffe aus anderen Sprachen. Das macht neugierig und vielleicht auch Lust, eine Sprache neu zu lernen oder vorhandene Sprachkenntnisse auszubauen.

Das Lerntempo innerhalb der Kurse orientiert sich an den Teilnehmenden.

Englisch Fortgeschrittene

Online-Kurs



 jeweils montags, 16.01. - 08.07.24, 13:00 - 14:30 Uhr

 99,00 Euro

 Ursula Schulze

Französisch Fortgeschrittene

Online-Kurs



 jeweils donnerstags, 25.01. - 20.06.24, 12:30 - 13:30 Uhr

 45,00 Euro

 Zohra Kotterba

Spanisch Fortgeschrittene Anfänger (A2)

Online-Kurs



 jeweils mittwochs, 08.01. - 29.07.24, 18:00 - 19:00 Uhr

 84,00 Euro

 Antonia Bannert

Italienisch A1 - Ripetere e praticare

Für alle mit geringen Vorkenntnissen.

 jeweils donnerstags, 08.02. - 23.05.24, 10:00 - 11:30 Uhr

 Seniorenbüro, 1. OG, Raum 110

 95,00 Euro
Dieser Kurs findet in Kooperation mit der Volkshochschule Hanau statt.
Anmeldungen bitte an fit@vhs-hanau.de oder
Tel.: 06181 923800.

 Claudia Pisano

In diesem Kurs können Sie in einer kleinen Gruppe (8-10 Personen), ohne Zeitdruck und in einer entspannten Atmosphäre Ihre Italienischkenntnisse erweitern und festigen.

Das Lehrwerk wird durch authentische und aktuelle Materialien ergänzt (z. B. kurze Internetvideos, einfache journalistische Mitteilungen usw.), die das Hör- und Leseverstehen fördern.

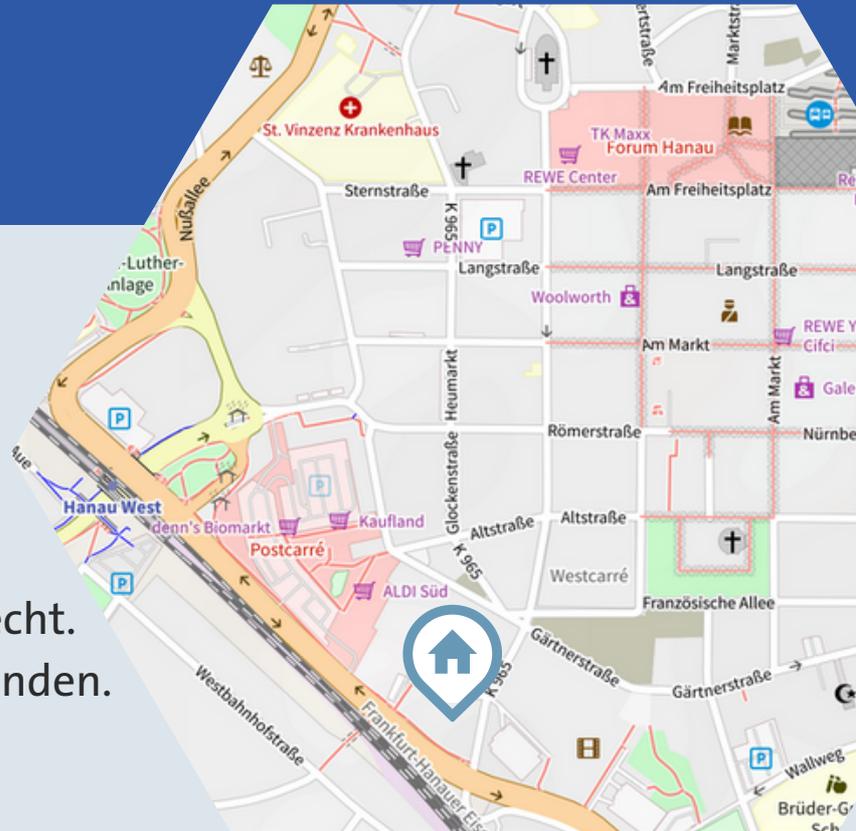
Mit Techniken aus dem Spontantheater, abwechslungsreichen Übungen und viel Zeit zum freien Sprechen erproben Sie die Kommunikation in den wichtigsten Alltagssituationen.

Das Lehrwerk wird noch mitgeteilt.

Der Weg zu uns

Hanauer Seniorenbüro
Steinheimer Straße 1
63450 Hanau

Das Gebäude ist rollstuhlgerecht.
Ein Behinderten-WC ist vorhanden.



Quelle: openstreetmap.org



... mit dem Auto

Das Hanauer Seniorenbüro befindet sich gegenüber des Parkhauses „Kinopolis 2“.



... mit dem Bus

Linie 5, 10 und 12: Haltestelle Heumarkt
Linie 4: Haltestelle Am Steinheimer Tor / Kino

Das Seniorenbüro in den sozialen Netzwerken



<https://www.instagram.com/seniorenbuerohanau/>



<https://www.facebook.com/seniorenbuerohanau/>



Hanauer
Seniorenbüro

Die beste **Alternative**.

