



INTERNATIONALER TREFF  
FÜR ALT BIS JUNG

# Die Kreativwerkstatt

Unser Programm

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

Januar –  
Juli  
2022



**FRANKFURTER  
VERBAND**

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 M.A.*

#### Ton

Martina Schoder, *Bildende Künstlerin/Keramikerin*

## DIE KREATIVWERKSTATT

Wir über uns .....	3
Was kann man bei uns tun? .....	6
Organisation .....	7

## OFFENE WERKSTÄTTEN

Allgemeines .....	10
Ateliers, Werkstätten: Experimentelles Arbeiten,	
Patchwork, Stricken, Holz, Ton, Empty Bowls .....	12
„Kreativ-Tickets“ .....	18
Makerspace Holz & Keramik .....	20

## KURSE

### Kunsth Handwerk

Upcycling – Nähcafé .....	22
Schneidern .....	23
Freies Arbeiten mit Ton .....	24

### Bildende Kunst

„Farbklang“ .....	26
„Goldene Grafik“ .....	27
Aquarellmalen .....	28
Experimentelles Malen .....	29
Bildhauern einmal anders .....	32

### Tanz und Musik

Orientalischer Tanz .....	33
---------------------------	----

### Entspannung und Bewegung

Qigong Yangsheng .....	34
Zumba® Gold .....	35
Pilates .....	36
Meditation und Yoga auf dem Stuhl .....	37
Yoga für mehr Energie und Entspannung .....	38
Lu Jong .....	39
Yoga gegen Beschwerden und Verspannungen .....	40

## Selbsterfahrung

Achtsamkeitstraining .....	41
----------------------------	----

## Natur Erleben Neu!

Fotospaziergänge in der Natur .....	42
Naturbeobachtungen mit Farbe & Papier .....	43
Achtsamkeitsübungen in der Natur .....	44

## PROJEKTE ZUM MITMACHEN

Kinderprojekt „Bunte Barke“ .....	46
Repaircafé .....	50
„Offenes Wohnzimmer“ .....	51

## TREFFS

Internationaler Frauenkreis .....	54
Netzwerk Neue Nachbarschaften .....	56

## WORKSHOPS UND VERANSTALTUNGEN

Freihandschneidern .....	60
Schneidern für Anf. und Fortg. .....	61
Grundschnittkonstruktion .....	62
Agar Printing .....	63
Weihnachtlicher Markt .....	64

## INFORMATIONEN

Kreis der Freund*innen und Förderer .....	66
Anmeldung/Kurse .....	67

## IN EIGENER SACHE

Der Frankfurter Verband und seine Angebote .....	68
Ehrenamtliche gesucht .....	69
Programmübersicht .....	72
Schließzeiten der Kreativwerkstatt .....	75

### 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 können Sie am Werkstattleben teilhaben und sich 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 weitermachen möchten.

#### **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.

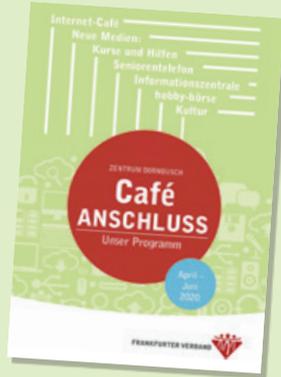
## Das Cafe Anschluß bietet wieder Kurse und Vorträge an!

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](http://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**

## OFFENE WERKSTATT ATELIERS

Die Werkstattgruppe ist eine sehr nette, offene und interessante Gemeinschaft sozial eingestellter Leute, die sich immer auf neue Menschen freut.

Wir bieten Ihnen tolle Ateliers und Werkstätten. Sie engagieren sich gemeinsam mit anderen für unser großes Jahresprojekt, nämlich die Produktion für den „Weihnachtlichen Markt“, der jährlich im November stattfindet. Mit dessen Erlös refinanzieren wir die hochwertigen Materialien, mit denen wir arbeiten und die in einer großen Vielfalt vorhanden sind. Schöne, qualitativ hochwertige Produkte für den Markt zu kreieren bedeutet, sehr viele gestalterische Techniken zu erproben und sich darin fit zu machen. Um sich diese alle anzueignen, müssten Sie sonst viele Kurse besuchen, deren Kosten Sie sich so ersparen.

Sie selbst bestimmen in Absprache mit uns, in welchem Zeitrahmen und Bereich Sie sich für die Werkstatt betätigen wollen: bei der Herstellung ästhetisch anspruchsvoller, kunsthandwerklicher Produkte für unseren Markt, bei der Durchführung von Veranstaltungen aller Art\*, bei der Öffentlichkeitsarbeit, im Büro, bei der Materialverwaltung, beim Einkaufen oder dergleichen mehr.

Sie bringen Ihr Können ein, gestalten spannende Events mit uns, erhalten Anregungen aller Art und lernen noch ganz viel dazu. Miteinander Spaß haben wir auch dabei. Hin und wieder organisieren wir ein Werkstatt-Treffen interessierter Ehrenamtlicher. Hier werden die wichtigsten Themen, Veränderungen, neue Ideen und Trends besprochen und auf den Weg gebracht.

\* Weihnachtlicher Markt, Sommerfest, Neujahrsempfang, Tag der Offenen Tür.



## OFFENE WERKSTATT ATELIERS

### Für Teilnehmende der Offenen Werkstätten

Zum fleißigen kreativen Schaffen gehört es auch, miteinander über das Leben und alles, was dazu gehört, zu reden, sich aufzuregen oder zu lachen. Wer Lust hat, mit anderen Menschen gemeinsam den Geburtstag oder einen sonstigen Anlass zu feiern, kann sich in unserer wunderschönen Landhausküche verwirklichen ...



Wir arbeiten während des ganzen Jahres ausschließlich für die Produktion unseres „Weihnachtlichen Marktes“. Was, in welchem Design, mit welchem Material hergestellt wird, planen wir im Leitungsteam, teilweise gemeinsam mit den Teilnehmer\*innen.

### Materialübergreifende und experimentelle Projekte

- Außergewöhnliche Produkte unter Verwendung von Näh-, Strick- und Häkeltechniken.
- Upcyclingobjekte aus Textilien, Plastikmüll, Schrott, Pappe, Papier. und allen erdenklichen Materialien.
- Arbeiten mit Naturprodukten – Pappmaché – Papier – Holz – Metall.
- Filzen – Schmuck, Taschen, Schals u. v. m.
- Buchbindearbeiten

**18.01.2022 – 21.07.2022**

**Dienstags** 10:00 – 17:00 Uhr

**Mittwochs** 13:00 – 17:00 Uhr

**Donnerstags** nach Absprache

**Buchungsnr.** 22158-22-020

**Leitung** Brigitte Stein, *Kunstpädagogin M.A.*

### Patchwork | Quilten | freies Nähen

- Taschen, Beutel, Kissen, Westen, Stulpen, Stolas, Figuren und originelle Kindersachen.
- Verarbeitung von eigenen Filzstücken, Walkwolle und Seide anhand freier Schnitte.
- Gemeinschaftsarbeiten an größeren Quilts.

**18.01.2022 – 19.07.2022**

**Dienstags** 10:00 – 17:00 Uhr

**Buchungsnr.** 22158-22-021

**Leitung** Christine Brandstetter, *Textilkünstlerin*

### Stricken | Häkeln | Weben

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

**10.01.2022 – 18.07.2022**

**Montags** 12:00 – 17:00 Uhr

**Buchungsnr.** 22158-22-011

**Leitung** Claudia Muñoz del Rio, *Dipl.Designerin*

Der Kostenbeitrag beträgt 6 € monatlich, 12 x im Jahr.



### Holzwerkstatt

Wir bieten in der Holzwerkstatt Plätze für alle an, die gerne mit diesen Materialien arbeiten wollen. 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.

**Donnerstags** 15:00 – 18:00 Uhr

**Einstieg jederzeit möglich**

**Erster Termin** 20.01.2022

**Letzter Termin** 04.08.2022

**Buchungsnr.** 22158-22-040

**Kosten** 110 € oder 55 €

Zehner\*- oder Fünferkarte

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

**Leitung** Susanne Burmester, *Künstlerin und Kunstlehrerin*

\*Diese Karte ist gültig für 10 Nachmittage innerhalb eines Trimesters (Jan.– April/Mai – August/Sept. – Dez.) und ist nicht übertragbar.



## Tonwerkstatt

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 handwerkliche 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. Unser zentrales Thema ist mittwochvormittags „Empty Bowls“ (siehe die nachfolgenden Seiten). Wir konzentrieren uns auf viele Techniken der Produktion von Keramikschalen, um das internationale Projekt hier in Frankfurt umzusetzen. Dabei können auch persönliche Ideen neben den „Spendenschalen“ realisiert werden. Material und Brennkosten für Empty Bowls-Schalen trägt die Kreativwerkstatt.

**Mittwochs** 10:00 – 14:00 Uhr  
**Einstieg jederzeit möglich**

**Erster Termin** 26.01.2022  
**Letzter Termin** 27.07.2022  
**Buchungsnr.** 22158-22-030  
**Kosten** 140 € oder 70 €  
 Zehner\*- oder Fünferkarte  
**Leitung** Martina Schoder,  
 Plastikerin, *Dipl. Designerin M.A.*

\*Diese Karte ist gültig für 10 Vormittage innerhalb eines Trimesters (Jan.– Apr./Mai –Aug./Sept.– Dez.) und ist nicht übertragbar. Jeder zusätzliche Vormittag innerhalb des jeweiligen Trimesters über die 10 x/(5 x) hinaus kostet jeweils 14 €

## „Empty Bowls“ – leere Schalen

Die Schale ist die natürlichste aller lebenserhaltenden Formen, gleicht sie doch unmittelbar unseren zum Wassers schöpfen 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 desolante 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

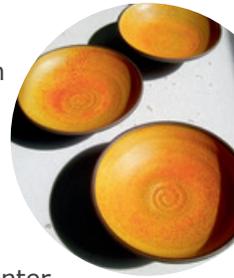
Es ist uns wichtig, unsere allgemeinbildenden Ärzte zu Fachärzten weiterzubilden. Seit Juli 2013 betreibt LISUNGI eine Krankenstation in angemieteten Behandlungsräumen.

Unser Ziel ist es, ein eigenes Haus zu erwerben, um unabhängig und nachhaltig europäische Standards zu ermöglichen.



### 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 töpfeln, 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



### News!

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!

## Das „Kreativ-Ticket“

Zum Ausprobieren ausgewählter handwerklicher Techniken

Mit dem Kreativticket können Sie fünf Mal drei Stunden unter fachkundiger Anleitung Filzen, Nähen, Töpfern Stricken/Häkeln kennenlernen oder kleine Holzarbeiten herstellen.

## Komplettpaket

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

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

**Komplettbuchung (5 x 3h): 99,00 €**

**Buchungsnr. 22158-22-015**

## Häkeln / Stricken

Lassen Sie sich zeigen, wie man häkelt oder strickt Und lassen Sie sich rund um das Thema Wolle und Garn inspirieren.

**Montags 13:00 – 16:00 Uhr**

**Einzelbuchung (3h): 25,00 €**

**Buchungsnr. 22158-22-013**

## Nähen

Nähen Sie aus hübschen Stoffresten

- kleine Lavendelmäuse für den Wäscheschrank oder
- einen Kissenbezug.

Eine praktische und originelle Upcycling- und Geschenkidee.

**Dienstags 10:00 – 13:00 Uhr**

**Einzelbuchung (3h): 25,00 €**

**Buchungsnr. 22158-22-022**

## Filzen

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

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

**Dienstags 15:00 – 17:00 Uhr**

**Einzelbuchung (3h): 25,00 €**

**Buchungsnr. 22158-22-025**

## Töpfern

Töpfern Sie mit rotem, weißem oder schwarzem Ton

- eine Schale oder

- eine kleine Figur

**Mittwochs 10:00 – 13:00 Uhr**

**Einzelbuchung (3h): 25,00 €**

**Buchungsnr. 22158-22-031**

## Holz

Bauen Sie aus Holz

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

**Mittwochs 14:00 – 17:00 Uhr**

**Einzelbuchung (3h): 25,00 €**

**Buchungsnr. 22158-22-036**

Material kann mitgebracht oder in der Kreativwerkstatt erworben werden.

## OFFENE WERKSTATT: MAKERSPACE

Neu!

### MakerSpace

In der Holz- und Keramikwerkstatt

Zu wenig Platz oder nicht die richtige Ausstattung um die eigenen Ideen und Projekte umzusetzen?

Wir bieten Raum, ein Auswahl von verschiedenen Maschinen und Werkzeugen, die Möglichkeiten zum Brennen der Keramik und natürlich den Austausch mit Gleichgesinnten.

### Keramikwerkstatt

**Mittwochs** 10:00 – 13:00 Uhr

**Termine** 26.01.2022 – 27.07.2022

**Buchungsnr.** 22158-22-032

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

### Holzwerkstatt

Material kann mitgebracht oder erworben werden.

**Mittwochs** 14:00 – 18:00 Uhr

**Donnerstags** 15:00 – 18:00 Uhr

Und nach Vereinbarung.

**Termine** 19.01.2022 – 04.08.2022

**Buchungsnr.** 22158-22-037

Material kann mitgebracht oder erworben werden.

### Kosten

Einzeltermin: 15 € (3 Stunden)

5er-Karte: 55 € (gilt für 2 Monate)

4-Wochen-Karte: 60 €



## Kurse

Für Neueinsteiger\*innen, die nach Kursbeginn erst von unserem Angebot erfahren, ist ein nachträglicher Einstieg nach Absprache in der Regel einmalig möglich.



## Upcycling statt Wegwerfen! – Nähcafé

Aus zwei mach eins – Kreativität und Nachhaltigkeit

Noch im Schrank? Ehemalige Lieblingsbluse ... Teure Pullover mit Mottenlöchern ... Mäntel und Jacken aus hochwertigen Wollstoffen ... Stücke mit Erinnerungswert ... Gesammelte Materialien, aus denen man irgendwann irgendwie etwas machen könnte...

Wagen wir es endlich zu experimentieren, individuelle Stücke zu kreieren, den Materialmix auszuprobieren, unter fachlicher Anleitung interessante, „neue“ Produkte zu gestalten. Haushaltsnäähmaschinen, Kantenholz und Overlockmaschine stehen zur Verfügung.

### Kleidungstausch:

Im Nähcafé besteht auch die Möglichkeit, Kleidungsstücke mit Teilnehmer\*innen zu tauschen.

Kaffee, Tee und hausgemachten Kuchen gibt es im Saal des Café Anschluss.

### Bitte mitbringen:

Eigene Ideen und Wünsche, Nähgarn, Reißverschlüsse, eigene Schere, ggf. Schnitte.

**Mittwochs** 14:00 – 17:00 Uhr, 5x

**Block I** 26.01., 02.02., 09.02.,  
16.02. und 23.02.2022

**Buchungsnr.** 22158-22-135

**Leitung** Marion Rutkowski,  
*Schneiderin, Gewandmeisterin*

**Block II** 27.04., 04.05., 11.05.,  
18.05. und 25.05.2022

**Buchungsnr.** 22158-22-235

**Leitung** Mansura Pur-Alian, *Schneiderin,  
Bekleidungstechnikerin*

**Kosten Teilnehmer** 75 € pro Block  
begrenzt

Neu!

## Schneidern

für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Ob Damen-, Herren- oder Kinderkleidung, Taschen oder Wohnaccessoires: Nähen Sie entsprechend Ihres eigenen Kenntnisstandes ein ganz individuelles Wunschstück. Dabei erhalten Sie auf Sie abestimmte individuelle fachliche Beratung und Anleitung von der Kursleiterin und lernen so in Ihrem eigenen Tempo nach und nach immer mehr Nähtechniken.

### Bitte mitbringen:

Schere, Stecknadeln, Zentimetermaß, Stoff, Garn, Schnitt, Kopierpapier und alles, was Sie sonst für Ihr Nähprojekt benötigen.

Anfänger\*innen: Bitte zunächst nur Material mitbringen, wenn bereits welches vorhanden ist, und die Beratung am ersten Kurstag abwarten.

Nähmaschinen und Overlockmaschinen sind in unserem Schneideratelier vorhanden.

**Mittwochs** 18:00 – 21:00, 4x

**Kurs I** 26.01. – 16.02.2022  
**Kursnummer** 22158-22-138

**Kurs II** 23.02. – 16.03.2022  
**Kursnummer** 22158-22-238

**Kosten Teilnehmer** 60 € pro Kurs  
begrenzt  
**Kursleiterin** Marion Rutkowski,  
*Schneiderin, Gewandmeisterin*

### 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.

**Kosten** 75 € pro Kurs (5 Termine)  
**Teilnehmer** begrenzt  
**Kursleiterin** Elisabeth Reuter, Archäologin M.A.,  
 ausgebildete Keramikgestalterin



### Freies Arbeiten mit Ton – Termine

Wir freuen uns sehr, aufgrund der großen Nachfrage zusätzliche Termine in unser diesjähriges Programm aufnehmen zu können.

**Donnerstags** 15:30 – 18:00 Uhr, 5x  
**Kurs I** 27.01. – 24.02.2022  
**Kursnummer** 22158-22-143

**Kurs II** 03.03. – 31.03.2022  
**Kursnummer** 22158-22-144

**Kurs III** 28.04. – 02.06.2022  
**Kursnummer** 22158-22-243

**Kurs IV** 09.06. – 14.07.2022  
**Kursnummer** 22158-22-244

**Donnerstags** 18:30 – 21:00 Uhr, 5x  
**Kurs I** 27.01. – 24.02.2022  
**Kursnummer** 22158-22-146

**Kurs II** 03.03. – 31.03.2022  
**Kursnummer** 22158-22-147

**Kurs III** 28.04. – 02.06.2022  
**Kursnummer** 22158-22-246

**Kurs IV** 09.06. – 14.07.2022  
**Kursnummer** 22158-22-247



### Farbklang

für Menschen mit Demenz und deren Angehörige

Im Umgang mit Demenz werden Sie sowohl als Erkrankte\*r, als auch als Angehörige\*r immer wieder vor neue Herausforderungen gestellt. Dazu gehört auch, mit den eigenen Bedürfnissen und Emotionen konfrontiert zu sein und dabei gleichzeitig in einer guten Beziehung zueinander zu bleiben und gemeinsam mit der Erkrankung umzugehen.

Dieser Kurs bietet Ihnen einen Rahmen, in dem Sie die Möglichkeit haben, einander neu wahrzunehmen und neu zu begegnen. Im Malen können Sie Ihren Emotionen, Hoffnungen, Ängsten und Wünschen Ausdruck verleihen. Gemeinsam schaffen Sie etwas Verbindendes und entdecken dabei oft zuvor ganz ungeahnte Fähigkeiten.

In 10 Terminen pro Kurs bearbeiten wir in jeder Sitzung ein Thema jeweils nach den eigenen individuellen Vorstellungen und Wünschen über die Technik des freien, intuitiven Malens. Es geht dabei nicht um ein möglichst professionelles Ergebnis, sondern um den Malprozess an sich als Möglichkeit des Ausdrucks. Angeleitet werden Sie dabei durch verschiedene Impulse wie Musikstücke, Gedichte oder Kunstwerke.

Materialkosten sind im Preis enthalten.

**Montags** 11:30 – 13:00 Uhr, 10x

**Kurs** 31.01. – 04.04.2022  
**Kursnummer** 22158-22-100

**Kosten** 300 € für 2 Personen pro Kurs, eine vollständige Kostenerstattung über die Pflegekassen ist möglich

**Teilnehmer** bis zu 4 Personen, Anmeldung nur paarweise (Eine Person mit max. Pflegegrad I + eine Begleitperson)

**Kursleiterin** Alina Pergande, *Erziehungswissenschaftlerin, zertifizierte Demenz-Partnerin*

### „Goldene Grafik“ – Mischtechnik-Kurs

Es ist eine Mischtechnik auf dunklem dickem Papier oder Leinwand. Auf diesem Hintergrund werden leuchtende Effekte mit Gel-Stiften, Blattmetall und anderen Mitteln erzeugt. Als Farbe benutzen wir Acryl mit metallischem Schimmer. Dieser Kontrast zwischen dunklem Hintergrund und leuchtenden

Effekten sieht sehr edel aus. Mit dieser Technik kann man verschiedene Motive malen: Stillleben, Landschaften, Porträts, Sternzeichen und auch frei erfundene Bilder.

Dieser Prozess hat etwas mit Meditation zu tun – beruhigt und bringt Freude. Diese Technik fördert sehr gut das emotionale Umschalten von alltäglichen Sorgen und Routinen. Entwickelt Feinmotorik. Verleiht einen „Flug der Phantasie“ ...

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

Material wird im Kurs gestellt

**Montags** 18:00 – 20:00 Uhr, 10x

**Kurs I** 24.01. – 28.03.2022  
**Kursnummer** 22158-22-114

**Kurs II** 25.04. – 04.07.2022  
**Kursnummer** 22158-22-214

**Kosten** 110 € pro Kurs  
**Teilnehmer** begrenzt  
**Kursleiterin** Vera Stein, *Malerin, Grafikdesignerin*



### 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\*innen 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, 10x

**Kurs I** 25.01. – 29.03.2022  
**Kursnummer** 22158-22-122

**Kurs II** 26.04. – 28.06.2022  
**Kursnummer** 22158-22-222

**Kosten** 110 € pro Kurs  
**Teilnehmer** begrenzt  
**Kursleiterin** Helmut Koppe,  
*Bildender Künstler*

### Experimentelles Malen

Hauptmerkmale dieses Kurses sind ...

die Komposition – das Dazudichten, Weglassen, Verfremden, die Beobachtung – das Sehen lernen, das Spiel mit dem Zufall – das Experimentieren, Zeichenübungen, Licht und Schatten, Raum, Perspektive, Farben, Strich- und Pinselführung werden erklärt und geübt. Umsetzungen von Inspirationen aus Fotos und Kunstbildern sind wichtige Übungen und Erfahrungen neben der angestrebten Malerei „aus dem Bauch“ heraus.

#### Am ersten Kurstag bitte mitbringen:

Aquarellfarben, Aquarellblock, Bleistift HB oder F, zwei Kunsthaarpinsel Größe 7 oder 8 und 14 oder größer, Papiertaschentücher, Lappen, 2 cm breite Tesakrepprolle.

**Dienstags** 15:00 – 17:00 Uhr, 10x

**Kurs I** 25.01. – 29.03.2022  
**Kursnummer** 22158-22-123

**Kurs II** 05.04. – 14.06.2022  
**Kursnummer** 22158-22-223

**Kosten** 110 € pro Kurs  
**Teilnehmer** begrenzt  
**Kursleiterin** Sabine Muchow  
*Bildende Künstlerin*



## SZENEN AUS DEM WERKSTATTLEBEN



## 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

Speckstein und Werkzeug

**Freitags** 10:00 – 13:00 Uhr, 5x

**Kurs I** 28.01. – 25.02.2022  
**Kursnummer** 22158-22-151

**Kurs II** 04.03. – 01.04.2022  
**Kursnummer** 22158-22-152

**Kurs III** 17.06. – 15.07.2022  
**Kursnummer** 22158-22-251

**Kosten** 78 € pro Kurs  
**Teilnehmer** begrenzt  
**Kursleiterin** Gabriela Blass, *Kunsttherapeutin*

- in Kooperation mit der VHS-Ffm.
- Bitte am ersten Kurstag die Einzeltermine erfragen!



### Orientalischer Tanz

für Frauen

Der Orientalische Tanz entstammt ursprünglich der frühchristlichen, ägyptischen Kultur und wird in den orientalischen Ländern von Alt bis Jung je nach Anlass spontan getanzt.

Zu den Klängen orientalischer Musik können wir den eigenen Körper erfahren und dessen Möglichkeiten sowie seine Sinnlichkeit ganz neu kennenlernen. Neben der Freude an der Bewegung wird die Haltung verbessert und die Körperwahrnehmung geschult. Die Übungsstunden werden jeweils mit Lockerungs- und Dehnungsübungen begonnen und beendet.

#### Bitte mitbringen

Hüfttücher ohne Klimperdeko, anliegende, aber bequeme Gymnastikleidung, Turnschlappchen und Isomatte.

**Mittwochs** 18:30 – 20:30 Uhr, 10x

**Kurs I** 26.01. – 30.03.2022  
**Kursnummer** 22158-22-139

**Kurs II** 27.04. – 29.06.2022  
**Kursnummer** 22158-22-239

**Kosten** 110 € pro Kurs  
**Teilnehmer** begrenzt  
**Kursleiterin** Senaida Nur, *Tänzerin und Dozentin für Orientalische Tanztechnik*



### Qigong Yangsheng

Qigong Yangsheng bedeutet etwa „Kultivierung der Lebenskraft zur Pflege des Lebens“.

Im Rahmen der traditionellen chinesischen Heilkunde stellt Qigong deren aktiven Teil dar, den Weg des Übens, des eigenen Bemühens um Gesunderhaltung und Heilung. Qigong-Übungen umfassen Körperhaltungen und Bewegungen, Atemübungen und auch geistige Übungen der Konzentration und Imagination. Sie bewirken eine spürbare, verbesserte Durchlässigkeit, Kräftigung sowie Entspannung des Körpers und Beruhigung des Geistes. Sie werden in der Ruhe (im Sitzen) bzw. in Bewegung (im Stehen) ausgeführt, und können weitgehend unabhängig von Alter und Gesundheitszustand erlernt werden

#### Fortgeschrittene

**Montags** 10:00 – 12:00 Uhr

**Kurs** Wir informieren Sie, sobald wieder Termine möglich sind.

**Kursnummer** 22158-22-111

**Kosten** Folgt, sobald Termine feststehen

#### Anfänger\*innen

**Montags** 12:30 – 13:45 Uhr

**Kurs** Wir informieren Sie, sobald wieder Termine möglich sind.

**Kursnummer** 22158-22-112

**Kosten** Folgt, sobald Termine feststehen

**Teilnehmer** begrenzt

**Kursleiter** Philip Stanley, *geb. in England, Architekt. Ausb. als Kursleiter für Qigong bei der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V. Bonn; seit 1999 Lehrtätigkeit/Fort- und Weiterbildung in Qigong & Wudang Tai Chi Chuan*

### 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.

**Dienstags** 18:00 – 19:00 Uhr, 10x

**Kurs I** 25.01. – 29.03.2022

**Kursnummer** 22158-22-126

**Kurs II** 26.04. – 28.06.2022

**Kursnummer** 22158-22-226

**Dienstags** 19:00 – 20:00 Uhr, 10x

**Kurs I** 25.01. – 29.03.2022

**Kursnummer** 22158-22-128

**Kurs II** 26.04. – 28.06.2022

**Kursnummer** 22158-22-228

**Kosten** 55 € pro Kurs

**Teilnehmer** begrenzt

**Kursleiterin** Anna Ruhland, *zertifizierte Zumba-Gold®-Trainerin*

## KURSE ENTSPANNUNG UND BEWEGUNG

### Pilates

Stärkung der Muskulatur für eine gesunde Körperhaltung

Ein Ganzkörpertraining 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 Stütz-muskulatur, 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 Erlernete auch im Alltag zu nutzen. Das Aufwärmtraining mit anschließenden Pilates-Übungen wird von moderner Musik begleitet.

Bitte mitbringen: Isomatte und bequeme Kleidung.

**Dienstags** 18:30 – 20:00 Uhr, 10x

**Kurs I** 25.01. – 29.03.2022  
**Kursnummer** 22158-22-127

**Kurs II** 26.04. – 28.06.2022  
**Kursnummer** 22158-22-227

**Kosten** 80 € pro Kurs  
**Teilnehmer** begrenzt  
**Kursleiterin** N.N.

## 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.

**Mittwochs** 10:00 – 11:30 Uhr, 10x

**Kurs I** 26.01. – 30.03.2022  
**Kursnummer** 22158-22-133

**Kurs II** 27.04. – 29.06.2022  
**Kursnummer** 22158-22-233

**Kosten** 90 € pro Kurs  
**Teilnehmer** begrenzt  
**Kursleiterin** Doris Ritz, *Yogalehrerin BYV*



## 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, bequeme Kleidung und Decke

**Donnerstags** 11:00 – 12:30 Uhr, 10x

**Kurs I** 27.01. – 31.03.2022  
**Kursnummer** 22158-22-141

**Kurs II** 28.04. – 14.07.2022  
**Kursnummer** 22158-22-241

**Kosten** 90 € pro Kurs  
**Teilnehmer** begrenzt  
**Kursleiterin** Doris Ritz, *Yogalehrerin BYV*

## KURSE ENTSPANNUNG UND BEWEGUNG

### Lu Jong

Lu Jong ist eine jahrtausend alte tibetische Bewegungslehre, die davon ausgeht, dass Krankheiten Folge eines körperlichen Ungleichgewichts sind. Die im Kurs vermittelten Körperübungen wurden diesem Ansatz zufolge entwickelt, um unsere Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Mit den Übungen nach Tulku Lobsang können wir den Heilungsprozess unterstützen, negative Emotionen überwinden und unsere Energie steigern. Die Lu Jong Praxis löst physische, mentale und energetische Blockaden.

Die 21 in diesem Kurs praktizierten Übungen teilen sich folgendermaßen auf:

- 5 Elemente-Übungen: Übungen zum Ausgleich der 5 Elemente
- 5 Übungen der fünf Körperteile: Übungen zu Bereichen der Wirbelsäule, sowie für Beschwerden der oberen und unteren Extremitäten
- 5 Übungen zur Stärkung der Organe: Nieren, Herz, Lunge, Milz und Leber
- 6 Übungen zu Befindlichkeiten: Nützlich für alle Verdauungskrankheiten, für eine Verringerung von Wassereinlagerungen, zur Erhöhung der Körpertemperatur, zur Stärkung der Augen, Verbesserung der Stimmung

**Donnerstags** 19:00 – 20:30, 10x

**Kurs I** 27.01. – 31.03.2022  
**Kursnummer** 22158-22-148

**Kurs II** 28.04. – 14.07.2022  
**Kursnummer** 22158-22-248

**Kosten** 80 € pro Kurs  
**Teilnehmer** begrenzt  
**Kursleiterin** Monika Khoudari, *Lu Jong-Lehrerin, zertifiziert von Tulku Lobsang*

### Yoga

gegen Beschwerden und Verspannungen

Yoga ist geeignet für jeden, der oder die etwas für seine Gesundheit tun möchte, völlig unabhängig von Alter und Geschlecht. Durch Yoga wird die Beweglichkeit gefördert, ein besseres Körperbewusstsein entwickelt, der Atemrhythmus ausgeglichen und die geistige Konzentration gestärkt. Beschwerden in Rücken und Gelenken können sich verbessern und auch bei Schlafstörungen kann Yoga helfen.

Ziel des Kurses ist es, durch therapeutisch orientiertes Yoga präventiv körperlichen Beschwerden vorzubeugen, oder auch bereits vorhandene Leiden zu lindern. Dies geschieht im Kurs durch:

- Verbesserung des Atemrhythmus
- Lösen von Spannungen in der Muskulatur
- Verbesserung der Beweglichkeit
- Stärkung der Wirbelsäule
- Schulung des Gleichgewichtsinns
- Erlernen der Achtsamkeit gegenüber dem eigenen Körper

**Freitags** 17:00 – 18:30 Uhr, 10x

**Kurs I** 28.01. – 01.04.2022  
**Kursnummer** 22158-22-153

**Kurs II** 29.04. – 15.07.2022  
**Kursnummer** 22158-22-253

**Kosten** 80 € pro Kurs  
**Teilnehmer** begrenzt  
**Kursleiterin** Monika Khoudari, *Yogalehrerin mit Weiterbildung in Svastha Yoga Therapie*

### 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 wohlige 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.

**Donnerstags** 10:00 – 11:00 Uhr, 10x

**Kurs I** 27.01. – 31.03.2022  
**Kursnummer** 22158-22-140

**Kurs II** 28.04. – 14.07.2022  
**Kursnummer** 22158-22-240

**Kosten** 65 € pro Kurs  
**Teilnehmer** begrenzt  
**Kursleiterin** Doris Ritz, *seit 2009 Lehrerin für Autogenes Training*

Neu!

## Fotospaziergänge in der Natur

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, Stift und Notizheft für eigene Beobachtungen.

**Dienstags** 13:00 – 15:00 Uhr, 4x

**Kurs** 21.06. – 12.07.2022

**Veranstaltungsnr.** 22158-22-224

**Kosten** 48 €

**Kursleiterin** Christine Fischer, *Juristin, zertif. Körperpsychotherapeutin (EBP), Leitung von Seminaren, Workshops und Bildungsurlauben in der Natur seit 2012*



Neu!

## Naturbeobachtungen mit Farbe & Papier

Welche Farben haben Jahreszeiten? Wie unterschiedlich fühlen sich Baumrinden an? Und wie riecht eigentlich ein Blatt? „Nature Journaling“ meint das tiefe Eintauchen in die Natur mit allen Sinnen. Das Staunen, das neugierige Fragen-Stellen und das Festhalten von all diesen Erfahrungen auf Papier. Das achtsame Beobachten bringt uns vollständig in diesen Moment und wirkt wie eine kleine Entspannungs- und Entdeckungsreise mitten im Alltag. Und wie nebenbei entsteht dabei nach und nach unser ganz individuelles Natur-Tagebuch.

Ihr braucht keinerlei Erfahrung im Malen. Wir werden in unseren Treffen nicht Zeichnen lernen und es wird nicht darum gehen, objektiv „schöne“ Bilder zu erschaffen. Stattdessen werden wir unsere Sinne darin schulen, die Zauber der Welt tiefer und bunter wahrzunehmen und unsere Beobachtungen in unseren ganz eigenen Farben und (wenn wir möchten auch) Worten festzuhalten.

Bitte mitbringen: Wetterangepasste Kleidung, ein leeres Buch / Heft mit dickem Papier, Bleistift und Radiergummi, Bunt- oder Aquarellstifte oder Wasserfarben.

Im Zweifelsfall klein starten und schauen, was Euch in der Praxis dann am meisten zusagt.

**Mittwochs** 13:00 – 15:00, 6x

**Kurs I** 09.03. – 13.04.2022

**Kursnummer** 22158-22-134

**Kurs II** 22.06. – 27.07.2022

**Kursnummer** 22158-22-234

**Kosten** 64 € pro Kurs

**Teilnehmer** begrenzt

**Kursleiterin** Alina Pergande, *Studium Kulturanthropologie + Erziehungswissenschaften/Erwachsenenbildung (B.A. + M.A.), zertifizierte Coaching-Ausbildung, Leitung von Malkursen seit 2014*



Neu!

### 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.

**Donnerstags** 13:00 – 14:30 Uhr, 6x

**Kurs** 23.06. – 28.07.2022

**Veranstaltungsnr.** 22158-22-242

**Kosten** 88 €

**Kursleiterin** Christine Fischer, *Juristin, zertif. Körperpsychotherapeutin (EBP), Leitung von Seminaren, Workshops und Bildungsurlauben in der Natur seit 2012*



**Projekte  
zum  
Mitmachen**  
für Kinder, Jugendliche  
und Erwachsene

### 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.** 22158-22-010

fortlaufend während der Schulzeit

**Leitung:** Alina Pergande,  
Erziehungswissenschaftlerin M.A.





### 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, *Erziehungswissenschaftlerin M.A.*  
**Kontakt** [alina.pergande@frankfurter-verband.de](mailto:alina.pergande@frankfurter-verband.de)  
Telefon: 069 299807-2354  
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 Reparatur\*innen helfen lassen oder es auch selbst versuchen und nur um Rat fragen, wenn es nicht weitergeht, oder unser Werkzeug mitbenutzen.

Wir versuchen, alles zu reparieren, was Sie unter dem Arm problemlos transportieren können, und was sich auch reparieren lässt – ausgenommen sind Waschmaschinen, Trockner, Computer, „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, repariert 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.

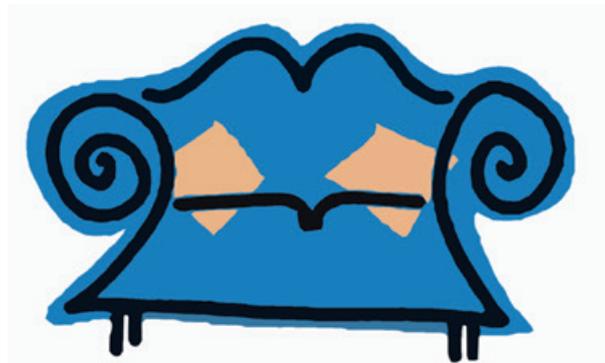
### Jeden letzten Freitag des Monats (nicht im Dezember)

15:00 – 17:30, Einlass ab 14:30 Uhr

**Buchungsnr.** 22158-22-051  
**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 – 17:00 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

### Treffen im Offenen Wohnzimmer

*Verantwortlich: Teilnehmer\*Innen der OWO-Trägergruppe*  
Zum Kennenlernen, Wohlfühlen, Querdenken und Ideen  
Spinnen für weitere Aktivitäten ...

**Freitags von 14:00 – 17:00 Uhr**

### Spielegruppe Doppelkopf f. Fortgeschrittene

*Verantwortlich: Jutta Worret*

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

**Freitags, 15:00 – 17:00 Uhr**

Jutta Worret bittet jeweils um Voranmeldung  
Telefon: 069 299807-2357

### Schach für Anfänger\*innen / Könner / Fans

*Verantwortlich: Vlade Ljujic*

Vlade ist leidenschaftlicher Schachspieler und Schach-  
lehrer. War hessischer Bezirksmeister und kann gegen  
mehrere Teilnehmer\*innen gleichzeitig spielen und auch  
Kinder können es schon lernen ... 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 79700919  
oder 069 299807-2357 (Kreativwerkstatt)

### Repaircafé

**Freitags 15:00 – 17:00 Uhr, Einlass 14:30 Uhr**

**Jeden letzten Freitag des Monats**

Bei Interesse: [repaircafé@kreativwerkstatt-ffm.de](mailto:repaircafé@kreativwerkstatt-ffm.de)  
Telefon: 069 299807-2357

### 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 2998072357*



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 außerdem 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.

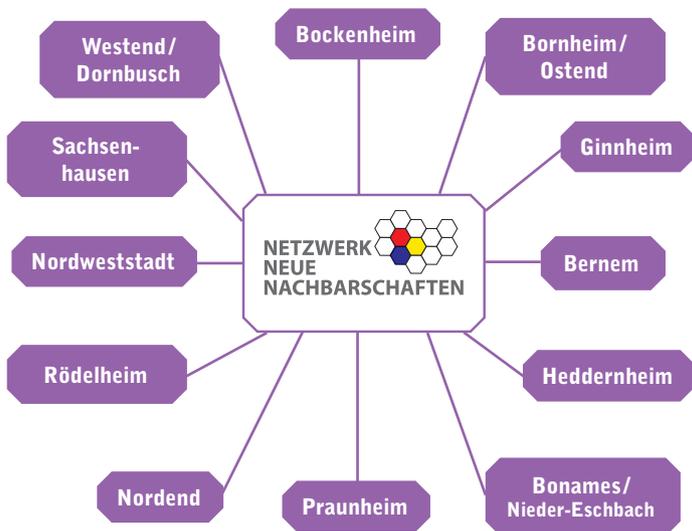
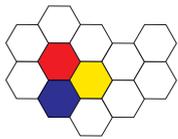
Wir sind zwischen 40 und 83 Jahre alt, kommen aus Afghanistan, Brasilien, Griechenland, Großbritannien, Italien, Pakistan, Türkei, Eritrea, Ungarn und Deutschland.

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

**Erster Termin** 04.02.2022  
**Letzter Termin** 22.07.2022  
**Buchungsnr.** 22158-22-050

**Kosten** 6 € monatlich/10x pro Jahr  
Teilnahme im Kreis der Freund\*innen  
und Förderer der Kreativwerkstatt

**Leitung** 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 40 32-14 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!**

**Termine** 9.1., 13.02., 13.03., 10.04.2022  
**Buchungsnr.** 22158-22-500  
**Kontakt:** 069 403 21459  
 info@neue-nachbarschaften-ffm.de



Workshops und  
Veranstaltungen

### Freihandschneidern

Neu bei uns:  
Direkt loslegen, für alle mit ein wenig Näherfahrung.

Nach dem Maßnehmen erfolgt das Zuschneiden ohne Schnitt – und dann geht es auch direkt mit dem Nähen los. Unkomplizierte, und dabei ganz individuelle Kleidungsstücke ohne viel „Papierarbeit“.

#### Bitte mitbringen

Schere, Nadeln, Garne, Stoff, Kreide, Nahtaftrenner

**Samstag** 13:00 – 17:00 Uhr, 4 Termine

**Termine** 25.06., 02.07., 09.07. und 16.07.2022  
**Buchungsnr.** 22158-22-261

**Kosten** 88 € komplett  
**Teilnehmer** begrenzt  
**Leitung** Mansura Pur-Alian, *Schneiderin, Bekleidungstechnikerin*

Neu!



### Schneidern

Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Alle, die bereits erste Kenntnisse im Nähen haben, können in diesem Workshop einfache, individuelle und schöne Dinge nähen, wie zum Beispiel Taschen oder Mäppchen, Kissenhüllen, Tischsets oder Tischläufer, Stoffkorbchen, Utensilos, Kosmetikbeutel, Handy- oder Laptophüllen... es können sowohl eigene Ideen, als auch Vorschläge der Kursleiterin umgesetzt werden.

Anfänger\*innen lernen systematisch die ersten Schritte an der Nähmaschine, vom Einfädeln der Fäden und den ersten Maschineneinstellungen zu den ersten Stichen und Nähten, sowie dem Saum – und danach geht es auch schon an das erste eigene kleine Nähstück. Am Ende nehmen Sie ihre erste selbstgenähte Kissenhülle oder den ersten Baumwollbeutel als Erfolgserlebnis mit nach Hause.

#### Bitte mitbringen

Baumwollstoff, passendes Garn, Schere, Maßband, Stecknadeln.  
Nähmaschinen und Overlockmaschinen sind in unserem Schneideratelier vorhanden.

**Samstag** 10:00 – 15:00 Uhr

**Workshop I** 29.01.2022  
**Buchungsnr.** 22158-22-162

**Workshop II** 05.03.2022  
**Buchungsnr.** 22158-22-262

**Kosten** 55 € pro Workshop  
**Teilnehmer** begrenzt  
**Leitung** Marion Rutkowski, *Schneiderin, Gewandmeisterin*

Neu!

## Grundschnittkonstruktion

für alle mit ersten Schneidererfahrungen, die ganz individuelle Kleidungsstücke anfertigen wollen

Individuelle Grundschnitt-Workshops mit dem Schwerpunkt auf unterschiedlichen Kleidungsstücken. Für alle mit ersten Schneidererfahrungen, die Kleidungsstücke nähen möchten, die sowohl individuell, als auch professionell und hochwertig sind.

### Workshop Bluse / Hemd

Konstruktion eines Kleides und einer Bluse/Hemd. Lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie einen Grundschnitt für Kleider, sowie einen Grundschnitt für Blusen (bei Bedarf Hemden) konstruieren.

**Workshop I** 05.02. und 06.02.2022  
jeweils 13:00 – 17:00  
**Buchungsnr.** 22158-22-163

### Workshop Hose / Rock

Konstruktion einer Standardose/Rock  
Lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie einen Hosen- und einen Rock-Grundschnitt konstruieren.

**Workshop II** 12.02. und 13.02.2022  
jeweils 13:00 – 17:00  
**Buchungsnr.** 22158-22-164

**Kosten Teilnehmer Leitung** 96 € pro Workshop  
begrenzt  
Mansura Pur-Allian, *Schneiderin, Bekleidungstechnikerin*

## Agar-Printing – Drucken mit Schablonen, Masken, Pflanzen etc.

auf weicher/gelatineartiger Druckplatte

Mit Agar-Printing gibt es unzählige Möglichkeiten und Techniken zu entdecken – mit Spaß, spannenden Ergebnissen und Überraschungen inklusive.

Sie gestalten mit selbst geschnittenen Schablonen auf der weichen Druckplatte einzigartige Monotypien: Ihr Motiv beispielsweise hinterlegt / überlagert mit Pflanzenstrukturen (Strukturen von Werkzeugen wie Kämmen, Schnüren, Netzen, Stempeln etc.) auf verschiedenen Papiersorten. Durch Überlagerungen entstehen spannende, lebendige, vielschichtige Drucke!

Vorkenntnisse sind nicht nötig. Neben der Erklärung und Vorführung der Drucktechnik lernen Sie die Herstellung einer eigenen Agar-Druckplatte (inkl. Erklärung zu Umgang, Pflege und Recycling der Dauerdruckplatte). Außerdem werden Farben, Malmittel etc. erklärt.

### Bitte mitbringen

Einen Strauß Gräser, Blätter, Pflanzen (Blumen o. ä. ohne Dornen, keine getrockneten Pflanzen!).

Für weiteres Material fallen am Kurstag folgende Kosten an: 10 € für Papier und Acrylfarbe

**Samstags** 11:00 – 16:00 Uhr

**Workshop I** 09.04.2022  
**Buchungsnr.** 22158-22-165

**Workshop II** 07.05.2022  
**Buchungsnr.** 22158-22-265

**Kosten Teilnehmer Leitung** 55 € pro Workshop  
begrenzt  
Anneliese Klotz, *Künstlerin*

## BESONDERE VERANSTALTUNGEN

### „The same procedure as (almost) every year!“ Weihnachtlicher Markt 2021

12. – 16. November 2022 von 11:00 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 einen Schnuppermonat in unseren Offenen Werkstätten mit, dann sind Sie beim nächsten Markt dabei!

In den Räumen des Zentrums Dornbusch gibt es endlich wieder:

#### **Kunsth Handwerk vom Feinsten!**

Buchbinderarbeiten • Schmuck aus unterschiedlichsten Materialien • Rosen & Engel • Lichtobjekte • Seidentücher • Gewebtes • Stickereien • Filzobjekte • Rustikales und Edles aus Wolle, Leinen und Seide • Patchwork und Quiltobjekte • edle Papierprodukte • Originelle, dekorative Karten • Töpferware • Holz-/Metallprodukte • Nützliches für die Küche • Wellnessprodukte • Marmeladen und Kräuter quer durch den Garten • Alles zum Thema Weihnachten • Kleine, nette Dinge für das Kinderzimmer.

#### **mit gemütlichem Gastrobereich**

Sektbar, Vinothek, Fingerfood, Kaffee/Kuchen-Buffett, Orientalische Teestube, Suppenküche.

Außerdem können Sie im **Café Anschluss** an jedem Markttag eine große Auswahl unserer beliebten selbstgebackenen Kuchen genießen.



Informationen



## Kreis der Freund\*innen und Förderer

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 mitarbeiten 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](http://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

Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e.V.

Bank für Sozialwirtschaft

IBAN DE86 5502 0500 0007 6077 00

Verwendungszweck: Kursnummer, Die Kreativwerkstatt

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 Werkstage vor Kurs-/Workshopbeginn Erstattung von 100% der Kurs-/Workshopgebühr abzüglich 10 € Bearbeitungskosten.
- Bis 8 Werkstage 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.

## 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 299807-2353  
 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 im Büro

möglichst 1 Tag in der Woche.

- Telefondienst
- Kursanmeldung
- Programmberatung
- Ansprechpartner\*in für Neuinteressierte
- Führung durch unsere Einrichtung
- Verschicken unserer Werbung
- Erledigung von Schriftverkehr
- Unterstützung bei Events
- Gute PC-Kenntnisse in Word (Excel wäre von Vorteil)

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.

## 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 neuen Makerspaces ist nur einer von vielen spannenden Bereichen, in denen Sie sich bei uns engagieren können.

Ob Sie gerne leckere Kuchen für unsere Cafeteria 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!

**Wir freuen uns über Ihr/Dein Interesse!**

### Kontakt:

Peter Gehweiler  
 peter.gehweiler@frankfurter-verband.de  
 Telefon: 069 299807-2353  
 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



## PROGRAMMÜBERSICHT

### Montag

- 10:00 – 12:00 Uhr Qigong Yangsheng Fg., S. 34
- 11:30 – 13:00 Uhr Farbklang, S. 26
- 12:00 – 17:00 Uhr Stricken, Häkeln, S. 12
- 12:30 – 13:45 Uhr Qigong Yangsheng Anf., S. 34
- 13:00 – 16:00 Uhr Kreativ-Ticket „Stricken“, S.18
- 14:00 – 17:00 Uhr Kinderprojekt „Bunte Barke“, S. 46
- 18:00 – 20:00 Uhr „Goldene Grafik“-Mischtechnik, S. 27

### Dienstag

- 10:00 – 17:00 Uhr Offene Werkstatt Ateliers, S. 12
- 10:00 – 13:00 Uhr Kreativ-Ticket „Nähen“, S.18
- 10:15 – 12:15 Uhr Aquarellmalen, S. 28
- 13:00 – 15:00 Uhr Fotospaziergänge, S.42
- 14:00 – 17:00 Uhr Kinderprojekt „Bunte Barke“, S. 46
- 15:00 – 17:00 Uhr Experimentelles Malen, S. 29
- 15:00 – 17:00 Uhr Kreativ-Ticket „Filzen“, S.19
- 18:00 – 19:00 Uhr Zumba® Gold I, S. 35
- 18:30 – 20:00 Uhr Pilates, S. 36
- 19:00 – 20:00 Uhr Zumba® Gold II, S. 35

### Mittwoch

- 10:00 – 11:30 Uhr Medit. und Yoga auf dem Stuhl, S. 37
- 10:00 – 13:00 Uhr Makerspace „Keramik“, S.20
- 10:00 – 13:00 Uhr Kreativ-Ticket „Töpferei“, S.19
- 10:00 – 14:00 Uhr Offene Werkstatt „Ton“, S. 14
- 13:00 – 15:00 Uhr Naturbeobachtungen, S. 43
- 13:00 – 17:00 Uhr Experimentelle Projekte, S. 12
- 14:00 – 17:00 Uhr Upcycling – Nähcafé, S. 22
- 14:00 – 17:00 Uhr Kreativ-Ticket „Holz“, S.19
- 14:00 – 18:00 Uhr Makerspace „Holz“, S.20
- 18:00 – 21:00 Uhr Schneidern, S. 23
- 18:30 – 20:30 Uhr Orientalischer Tanz, S. 33

## PROGRAMMÜBERSICHT

### Donnerstag

- 10:00 – 11:00 Uhr Achtsamkeitstraining, S. 41
- 11:00 – 12:30 Uhr Yoga für mehr Energie und Entspannung, S. 38
- 13:00 – 14:30 Uhr Achtsamkeit in der Natur, S. 44
- 14:00 – 17:00 Uhr Experimentelle Projekte, S. 12
- 14:00 – 17:00 Uhr Kinderprojekt „Bunte Barke“, S. 46
- 15:00 – 18:00 Uhr Offene Werkstatt „Holz“, S. 13
- 15:00 – 18:00 Uhr Makerspace „Holz“, S.20
- 15:30 – 18:00 Uhr Freies Arbeiten mit Ton, S. 24
- 18:30 – 21:00 Uhr Freies Arbeiten mit Ton, S. 24
- 19:00 – 20:30 Uhr Lu Jong, S. 39

### Freitag

- 10:00 – 13:00 Uhr Internationaler Frauenkreis, S. 54
- 10:00 – 13:00 Uhr Bildhauern, S. 32
- 14:00 – 17:00 Uhr Offenes Wohnzimmer, S. 51
- 15:00 – 17:30 Uhr Repaircafé, S. 50
- 17:00 – 18:30 Uhr Yoga gegen Beschwerden und Verspannungen, S. 40

### Sonntag

- 10:30 – 15:00 Uhr Netzwerk Neue Nachbarschaften  
Thementag mit Brunch; jeweils am vierten Sonntag des Monats, S. 56

## Workshops

### Freihandschneidern

Block: 25.06., 02.07., 09.07., 16.07.2022  
Samstags 13:00 – 17:00 Uhr, S. 60

### Schneidern – für Anf. und Fortg.

29.01.2022, 05.03.2022  
Samstags 10:00 – 15:00 Uhr, S. 61

### Grundschnittkonstruktion

Bluse/Hemd: 05.02. + 06.02.2022  
Hose/Rock 12.02. + 13.02.2022  
Samstags und Sonntags 13:00 – 17:00 Uhr, S. 62

### Agar-Printing

09.04.2022, 07.05.2022  
Samstags 11:00 – 16:00 Uhr, S. 63

## SZENEN AUS DEM WERKSTATTLLEBEN



### Schließzeiten der Kreativwerkstatt

#### **Winterpause 2021 – 2022:**

20. Dezember 2021 – 07. Januar 2022

#### **Osterpause 2022:**

14. April 2022 – 20. April 2022

#### **Sommerpause 2022:**

08. August 2022 – 26. August 2022



**Bitte beachten Sie**  
bei Kurs- und Work-  
shopanmeldungen  
unsere Schließzeiten  
**auf Seite 75.**

## 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 299807-2357

**Fax:** 069 299807-2358

**E-Mail:** [info@kreativwerkstatt-ffm.de](mailto:info@kreativwerkstatt-ffm.de)

**Homepage:** [www.kreativwerkstatt-ffm.de](http://www.kreativwerkstatt-ffm.de)

**Facebook:** [www.facebook.com/Kreativwerkstatt.Ffm](http://www.facebook.com/Kreativwerkstatt.Ffm)

**Instagram:** [www.instagram.com/kreativwerkstattfrankfurt](http://www.instagram.com/kreativwerkstattfrankfurt)

### Öffnungszeiten 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