

2. Halbjahr  
**2025**



**PROGRAMM**

# **SENIORENBÜRO & FREIWILLIGENAGENTUR**

**Kurse · Gruppenangebote**

**Ausflüge · Wanderungen · Radtouren**

**Engagement ... und vieles mehr**



**Hanauer  
Seniorenbüro**

*Die beste **Alternative.***



# Grußwort

**Liebe Hanauerinnen und Hanauer,**

mit großer Freude präsentieren wir Ihnen das Programm des Seniorenbüros und der Freiwilligenagentur für das zweite Halbjahr 2025. Sie erwartet ein vielfältiges Angebot, das Sie begeistern wird.



Im Seniorenbüro können Sie sich auf neue Kurse in den Bereichen Digitale Bildung, Bewegung & Gesundheit, Kreatives, Miteinander und Sprachen freuen. Außerdem erwarten Sie erlebnisreiche Tagesfahrten, Wanderungen und Radtouren. Hier ist für jeden das Passende dabei!

Die Freiwilligenagentur bietet viele Möglichkeiten für ehrenamtliches Engagement. Erfahren Sie, wo und wie Sie sich einbringen können und lernen Sie Hanauer Einrichtungen kennen. Besonders hervorzuheben ist die Fortbildungsreihe Ehrenamt mit einem umfangreichen Programm und spannenden Themen wie „Vielfalt und Akzeptanz fördern – LSBT\*I-Personen im Alter“ oder „Demenz: Wie Vereinsarbeit das Fortschreiten verzögern kann.“

**Auf ein aktives zweites Halbjahr!**

Ihr

A handwritten signature in blue ink that reads "M. Bieri". The signature is written in a cursive, flowing style.

Dr. Maximilian Bieri

Bürgermeister der Stadt Hanau

# Inhaltsverzeichnis

Über uns.....	3
---------------	---

## SENIORENBÜRO

Events.....	5
-------------	---

Kurse & Workshops.....	12
------------------------	----

Touren.....	50
-------------	----

### Projekte

Kino-Erzählcafé im Kinopolis Hanau .....	70
--	----

Nachbarschaftsinitiativen .....	71
---------------------------------	----

Repair Café Hanau .....	73
-------------------------	----

## FREIWILLIGENAGENTUR

Fortbildungsreihe Ehrenamt .....	75
----------------------------------	----

Ehrenamts-Speed-Dating .....	77
------------------------------	----

Ehrenamts-Spaziergang.....	78
----------------------------	----

Impressum.....	82
----------------	----

## Das Team der Abteilung Senioren & Ehrenamt

### Andreas Jäger

*Amtsleitung*

*Amt für Sozialen Zusammenhalt und Sport*

Tel: 06181 2950 2215

andreas.jaeger@hanau.de

### Tanja Berger

*Abteilungsleitung*

*Senioren und Ehrenamt*

Tel: 06181 2950 6101

tanja.berger@hanau.de

### Stephan Baumann

*Finanzen, Allgemeine*

*Verwaltung, Veranstaltungen*

Tel: 06181 2950 6946

stephan.baumann@hanau.de

### Cora Ditzel

*Touren, Projekte*

Tel: 06181 2950 6948

Mobil: 0151 14388809

cora.ditzel@hanau.de

### Julika Portscher

*Allgemeine Verwaltung,*

*Touren*

Tel: 06181 2950 6950

julika.portscher@hanau.de

### Sabrina Lignelli

*Kurse, Projekte, Digitalisierung*

Tel: 06181 2950 6949

Mobil: 0173 6773464

sabrina.lignelli@hanau.de

### Bianca Broßmann

*Freiwilligenagentur*

Tel: 06181 2950 6947

Mobil: 0151 16159044

bianca.brossmann@hanau.de

## Anschrift

Magistrat der Stadt Hanau  
Amt für sozialen Zusammenhalt und Sport  
Abteilung Senioren und Ehrenamt  
Steinheimer Str. 1  
63450 Hanau

**H a n a u e r**  
Seniorenbüro

*Die beste Alternative.* 

## Kontakt

06181 2950 2211  
seniorenbuero@hanau.de  
[www.senioren-hanau.de](http://www.senioren-hanau.de)

## Sprechzeiten

Mo - Do: 9:00 - 12:00 Uhr  
Di und Do: 14:00 - 16:00 Uhr  
sowie nach Vereinbarung

 @seniorenbuerohanau



## Kontakt

06181 2950 2212  
freiwilligenagentur@hanau.de  
[www.freiwilligenagentur-hanau.de](http://www.freiwilligenagentur-hanau.de)

## Sprechzeiten

Mo - Do: 9:00 - 12:00 Uhr  
sowie nach Vereinbarung

 @freiwilligenagenturhanau



## E-Mail Newsletter

Mit unserem Newsletter sind Sie immer bestens über aktuelle Veranstaltungen und Neuigkeiten informiert. Er erscheint ca. 1 mal pro Monat und ist kostenlos.

**Schicken Sie uns eine E-Mail mit dem Betreff „Newsletter bestellen“ an [seniorenbuero@hanau.de](mailto:seniorenbuero@hanau.de).**

## Hoffest der Steinheimer Nachbarschaftshilfe e. V.

Die Steinheimer Nachbarschaftshilfe e. V. und das Hanauer Seniorenbüro laden herzlich zum sommerlichen Hoffest ein. Die Besucherinnen und Besucher können sich auf einen stimmungsvollen Nachmittag in geselliger Runde freuen.

Für das leibliche Wohl ist mit Leckereien vom Grill und kühlen Getränken sowie Kaffee und Kuchen bestens gesorgt. Livemusik garantiert gute Laune und lädt zum Mitsingen oder einfach zum Zuhören ein.

Freuen Sie sich auf gute Stimmung!

**Die Steinheimer Nachbarschaftshilfe e.V.**

Brücke zwischen Jung und Alt

### Termin:

Samstag, 23.08.25  
15:00 – 20:00 Uhr

### Ort:

Kardinal-Volk-Platz  
Steinheimer Vorstadt 34-36  
63456 Hanau

## Kaffeenachmittag für Seniorinnen und Senioren

Das Hanauer Seniorenbüro, die Concordia Kesselstadt e. V. und der Hanauer Seniorenbeirat laden herzlich zum diesjährigen Kaffeenachmittag für Seniorinnen und Senioren ein.

Neben leckerem Kaffee und Kuchen können sich die Gäste wieder auf ein buntes musikalisches Programm der Stadtkapelle Hanau freuen, das zum Mitsingen einlädt und für gute Stimmung sorgt. Vertreterinnen und Vertreter des Hanauer Seniorenbeirats schenken Wasser aus und stehen für Fragen und Unterstützung bereit.

Kostenlose Verzehrgutscheine sind voraussichtlich ab Mitte August im Hanau Laden und im Seniorenbüro erhältlich. Der Eintrittspreis für das Bürgerfest ist nicht inklusive und ist von den Besucherinnen und Besuchern selbst zu tragen.

In Kooperation mit:



**CONCORDIA**  
Kesselstadt 1867 e.V.



**SENIORENBEIRAT  
HANAU**

### Termin:

Samstag, 06.09.25  
14:30 – 16:30 Uhr

### Ort:

Hanauer Bürgerfest  
Mainwiesen am Schloss  
Philippsruhe  
Zelt 6

## Aktionswoche „Zukunft Alter: Lebenswert älter werden in Hanau“

Erleben Sie eine abwechslungsreiche Woche mit einem vielfältigen Angebot aus Podiumsdiskussionen, Vorträgen, interaktiven Workshops, informativen Ständen und Ausflügen bieten wir Ihnen die Möglichkeit, sich mit Expertinnen und Experten auszutauschen und wertvolle Impulse für Ihren Alltag zu gewinnen.

Die zentralen Themen der Woche lauten **Rechtliche Vorsorge, Sicherheit zuhause & online, Wohnen im Alter, Ernährung im Alter und Einsamkeit vorbeugen.**

Nutzen Sie die Gelegenheit, sich umfassend zu informieren und sich mit Gleichgesinnten auszutauschen. Wir freuen uns auf Sie!

Detaillierte Informationen zum Programm finden Sie in den nächsten Wochen auf unserer Webseite unter **[www.senioren-hanau.de](http://www.senioren-hanau.de)**.

**Termin:**

20.10. - 25.10.25

**Orte:**

Verschieden,  
u. a. Neustädter Rathaus und  
Hanauer Seniorenbüro

## Weihnachtsfeier auf dem Schiff

... mainaufwärts bis Seligenstadt und zurück

Auch in diesem Jahr finden wieder zwei Weihnachtsfeiern auf den stimmungsvoll geschmückten Schiffen „Wappen von Frankfurt“ und „Wikinger“ statt. Ältere Hanauer Bürgerinnen und Bürger sind herzlich eingeladen, gemeinsam ein paar besinnliche und unterhaltsame Stunden in weihnachtlichem Ambiente zu verbringen. Für das leibliche Wohl ist mit Kaffee und Kuchen gesorgt. Musikalisch begleitet werden die Veranstaltungen von Entertainer Holger M.

Die Eintrittskarten kosten 6 Euro (mit Hanau-Pass 3 Euro) und können voraussichtlich ab Mitte November erworben werden. Die Vorverkaufsstellen und alle weiteren Informationen werden zu einem späteren Zeitpunkt bekannt gegeben.



### Wappen von Frankfurt

Dienstag, 09.12.25

14:00 Uhr ab

Schloss Philippsruhe;

Rückkehr gegen 17:00 Uhr.

### Wikinger

Mittwoch, 10.12.25

14:00 Uhr ab Steinheim,

14:15 Uhr ab Großauheim;

Rückkehr gegen 17:00 Uhr

bzw. 17:15 Uhr.

## Seniorenbüro und Freiwilligenagentur auf dem Hanauer Weihnachtsmarkt

Besuchen Sie uns auf dem Hanauer Weihnachtsmarkt und informieren Sie sich aus erster Hand über unsere vielfältigen Angebote für Seniorinnen und Senioren, denn an diesem Tag stellen wir das neue Programmheft für das erste Halbjahr 2026 vor.

Die Mitarbeitenden der Freiwilligenagentur beantworten Fragen rund um das ehrenamtliche Engagement. Erfahren Sie, wo und wie Sie sich in Hanau einbringen können. Zudem können Sie direkt mit langjährigen Ehrenamtlichen ins Gespräch kommen, die ebenfalls anwesend sein werden und von ihren Erfahrungen berichten.

Bei einem heißen Punsch können Sie sich in gemütlicher Atmosphäre austauschen und mit etwas Glück sogar den einen oder anderen kleinen Preis gewinnen.

Wir freuen uns auf Sie!

**Termin:**

Mittwoch, 17.12.2025  
11:00 bis 20:00 Uhr

**Ort:**

Hanauer Marktplatz,  
„Bürgerhütte“ vor dem  
Neustädter Rathaus

## Märchenhafter Geburtstag: 42 Jahre Hessisches Puppen- und Spielzeugmuseum



Das Hessische Puppen- und Spielzeugmuseum feiert seinen großen Museumsgeburtstag und 30 Jahre Museumspartnerschaft mit dem Internationalen Spielzeugmuseum Warabekan in Tottori, Japan. Aus diesem Grund dreht sich an diesem Tag alles um Märchen, Spiele und Geschichten aus aller Welt. Rund um das Museum erwartet die Gäste ein buntes Programm zum Mitmachen, Entdecken und Genießen.

Zwei Erzählerinnen des Hanauer Märchenerzählkreises entführen Groß und Klein an diesem Tag zu verschiedenen Uhrzeiten in die faszinierende Welt japanischer Erzählkunst:

14:00 - 14:15 Uhr, 14:30 - 14:45 Uhr,  
16:00 - 16:15 Uhr, 16:30 - 16:45 Uhr

Alle Infos zur Veranstaltung finden Sie unter [www.hpusem.de](http://www.hpusem.de).

### Termin:

Sonntag, 31.08.2025  
12:00 bis 17:00 Uhr

### Ort:

Hessisches Puppen- und  
Spielzeugmuseum  
Parkpromenade 4  
63454 Hanau

## 16. Märchenerzähl-Sonntag

... mit dem Hanauer Märchenerzählkreis



Die ehrenamtlich tätigen Mitglieder des Märchenerzählkreises laden bereits zum 16. Mal zum jährlichen Märchenerzähl-Sonntag ein. Erzählt werden Märchen und Geschichten aus aller Welt. In diesem Jahr dreht sich alles um das Thema „Tiere“.

Jung und Alt sind herzlich eingeladen, an diesem märchenhaften Sonntag teilzunehmen.

Für das leibliche Wohl ist mit Kaffee und Kuchen gesorgt.

**Termin:**

Sonntag, 02.11.2025  
14:30 bis 16:30 Uhr  
(Einlass ab 14:00 Uhr)

**Ort:**

Nachbarschaftshaus  
Lamboy Tümpelgarten  
Am Tümpelgarten 21  
63452 Hanau

**Kontakt:**

Petra Lott, Tel. 0156 78621470, [petra.lott@maerchenerzaehlkreis-hanau.de](mailto:petra.lott@maerchenerzaehlkreis-hanau.de)

# Kurse & Workshops



## TEILNAHMEBEDINGUNGEN

### **Anmeldung im Hanauer Seniorenbüro:**

 06181 2950 2211

 [seniorenbuero@hanau.de](mailto:seniorenbuero@hanau.de)

 Bei kostenpflichtigen Veranstaltungen (Kursen, Workshops) wird, sofern nicht anders angegeben, die Teilnahmegebühr in Rechnung gestellt.

 Für Veranstaltungen, welche mit kostenpflichtigen Buchungen einhergehen, gilt, sofern im Einzelfall nicht anders angegeben: Eine Absage ist in Textform bis eine Woche vor der Veranstaltung direkt an das Seniorenbüro oder E-Mail ([seniorenbuero@hanau.de](mailto:seniorenbuero@hanau.de)) möglich.

Bei Nichterscheinen ohne Benachrichtigung wird die volle Teilnahmegebühr in Rechnung gestellt.

### **Ermäßigung:**

Personen mit Hanau-Pass erhalten 50% Ermäßigung (bis maximal 500 Euro pro Jahr). Der Hanau-Pass muss unmittelbar bei jeder Anmeldung vorgelegt werden. Eine nachträgliche Ermäßigung ist ausgeschlossen. Zusätzliche Aufwendungen wie Kosten für Material, die Nutzung des ÖPNV und eine eventuelle Einkehr sind von einer Ermäßigung ausgeschlossen.

**Mit der verbindlichen Anmeldung stimmen Sie den Teilnahmebedingungen und unserer Gebührenordnung zu. Diese liegt im Hanauer Seniorenbüro aus und ist im Internet unter [www.senioren-hanau.de](http://www.senioren-hanau.de) einsehbar.**

**KURSPROGRAMM**

<b>Digitale Bildung</b> .....	15
Sprechstunde Digitales, PC-Kurse, Smartphone-Kurse, Künstliche Intelligenz, uvm.	
<b>Bewegung &amp; Gesundheit</b> .....	27
Sport- und Bewegungskurse, Yoga, Gedächtnistraining, Achtsamekeit & Entspannung, uvm.	
<b>Kreativ &amp; Miteinander</b> .....	40
Töpfern und Kegeln	
<b>Sprachen</b> .....	42
Englisch, Spanisch, Französisch und Italienisch	



## Sprechstunde Digitales – kostenfreies Beratungsangebot

Sie haben Fragen zu Ihrem Handy, Tablet oder Laptop?  
Sie benötigen Hilfe bei der Verwendung einer App oder bei den  
Einstellungen Ihres Geräts?

Vereinbaren Sie einen Termin (45-60 Minuten) in unserer  
Sprechstunde Digitales. Unsere ehrenamtlichen Expertinnen und  
Experten helfen Ihnen gerne weiter.

Bitte bringen Sie Ihr Endgerät (Handy, Tablet oder Laptop) mit zu  
Ihrem Termin.

Beachten Sie, dass im Rahmen der Sprechstunde keine Kaufberatung  
erfolgt.

**Termine:**

wöchentlich dienstags  
16:30 – 18:00 Uhr und  
donnerstags  
10:00 – 12:00 Uhr

**Ort:**

Hanauer Seniorenbüro,  
1. OG, Raum 106

**Nur nach vorheriger Terminvereinbarung!**



## Apple Selbsthilfegruppe (MacBook)

### Kursleitung: Finn Freund

In der Apple Selbsthilfegruppe treffen sich jede Woche Besitzerinnen und Besitzer von Apple-Laptops (MacBook) im Seniorenbüro. Gemeinsam werden unterschiedliche Funktionen und Programme erklärt, Fragen beantwortet und Neues ausprobiert.

Die Themen richten sich nach den Wünschen und Bedarfen der Teilnehmenden und sind jede Woche anders.

Unterstützt wird die Gruppe durch einen ehrenamtlichen Experten.

**Interessierte werden gebeten, sich vorab zur Teilnahme im Seniorenbüro anzumelden.**

### **Termine:**

wöchentlich dienstags,  
15:00 – 16:00 Uhr

### **Ort:**

Hanauer Seniorenbüro,  
1. OG, Raum 110



## PC-Kurs für Anfänger/innen – Teil 1

**Kursleitung:** Harald Sedlmajer

Dieser Kurs ist für Menschen ohne oder mit wenig Erfahrung, die sich Grundkenntnisse in der Bedienung eines Computers oder Laptops aneignen möchten.

**Themen:**

- Umgang mit Windows 11
- Speichern und Öffnen von Dateien
- Textbearbeitung
- Surfen im Internet

Der Kurs findet in unserem PC-Kursraum statt. Die Teilnehmenden müssen kein eigenes Gerät mitbringen.

In der Kursgebühr sind die Kosten für ein Lehrbuch enthalten.

**Termine:**

**Kurs A:** 4 x dienstags,  
02.09. – 23.09.25  
12:30 – 14:30 Uhr

**Kurs B:** 4 x donnerstags  
04.09. – 25.09.25  
12:30 – 14:30 Uhr

**Ort:**

Hanauer Seniorenbüro,  
1. OG, Raum 106

**Kursgebühr:**

43,15 Euro (inkl. Lehrbuch)



## PC-Kurs für Anfänger/innen – Teil 2

**Kursleitung: Harald Sedlmajer**

Dieser Kurs baut auf unserem PC-Kurs Teil 1 (siehe S. 17) auf. Die dort erlernten Grundkenntnisse werden vertieft und weiter ausgebaut.

**Dieser Kurs setzt die folgenden Schwerpunkte:**

- Persönliche Anpassungen am PC vornehmen
- Dateien und Ordner anlegen/strukturieren
- Bildbearbeitung
- Nutzung des Internets
- E-Mails

**Termine:**

**Kurs A:** 4 x donnerstags,  
02.10. – 23.10.25  
12:30 – 14:30 Uhr

**Kurs B:** 4 x donnerstags,  
30.10. – 20.11.25  
12:30 – 14:30 Uhr

**Ort:**

Hanauer Seniorenbüro,  
1. OG, Raum 106

**Kursgebühr:**

24,00 Euro



## CEWE Fotobuch gestalten

**Kursleitung: Gabriele Völler**

Ein Fotobuch von der Familie, einer Reise oder als Jahresrückblick ist eine schöne Möglichkeit, Erinnerungen festzuhalten – für sich selbst oder als Geschenk für Andere.

Im Kurs wird mit der kostenlosen Software von CEWE gearbeitet. Gemeinsam wird gelernt, die eigenen Fotos mit Hilfe der Software zu bearbeiten, zu arrangieren und mit Texten zu versehen. Dabei wird Schritt für Schritt in die Gestaltung des Fotobuchs eingeführt.

### Voraussetzung für die Teilnahme:

- Solide Grundkenntnisse in der Bedienung eines Computers (Windows 11)
- Mitbringen von eigenen digitalen Fotos auf einem USB-Stick

### Termine:

**Kurs A:** 5 x dienstags,  
02.09. – 30.09.25  
10:00 – 12:00 Uhr

**Kurs B:** 5 x dienstags  
07.10 – 04.11.25  
10:00 – 12:00 Uhr

### Ort:

Hanauer Seniorenbüro,  
1. OG, Raum 106

### Kursgebühr:

30,00 Euro



## Künstliche Intelligenz (KI) für Anfänger/-innen

**Kursleitung: Alexandra Ritter & Sabrina Lignelli**

Entdecken Sie, wie Künstliche Intelligenz (KI) unseren Alltag bereits heute prägt und welche vielfältigen Möglichkeiten sie bietet. Dieser vierteilige Kurs hat zum Ziel, aufzuklären und Berührungsängste vor der digitalen Zukunft abzubauen. Er zeigt praxisnah, wie KI funktioniert und wie Sie sie selbst nutzen können.

### Themen:

- **Einführung in die Welt der KI:** Was ist KI?
- **KI für Kommunikation und Information:** ChatBots und ChatGPT
- **KI in Ihrem Zuhause:** Smart Home Geräte
- **Chancen, Risiken und die Zukunft der KI:** Möglichkeiten und Grenzen der KI

**Die Verwendung des eigenen Endgeräts (Smartphone, Tablet, Laptop) ist möglich, aber keine Notwendigkeit.**

### Termine:

4 x donnerstags,  
18.09. – 09.10.25  
15:00 – 17:00 Uhr

### Ort:

Hanauer Seniorenbüro,  
1. OG, Raum 106

### Kursgebühr:

24,00 Euro



## (Selbst-)Sicher durch das Internet – Grundkurs

**Kursleitung: Jürgen Schroeder**

In diesem Kurs stehen verschiedene Tätigkeiten im Internet im Fokus. Die Teilnehmenden lernen, wie sie sich sicher im weltweiten Web bewegen. Ziel ist, Wissen zu vermitteln und Unsicherheiten abzubauen.

**Die Themen lauten zum Beispiel:**

- Surfen im Internet allgemein
- Recherche-Techniken mit Suchmaschinen (Google)
- Viren- und Datenschutz
- Mozilla Firefox (Browser) einrichten und personalisieren
- Einkaufen im Internet
- Cookies verhindern und im privaten Fenster surfen

**Wichtig: Es wird vorausgesetzt, dass die Teilnehmenden über Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs mit Windows 11 verfügen.**

**Termine:**

4 x montags,  
03.11.25 – 24.11.25  
10:30 - 12:30 Uhr

**Ort:**

Hanauer Seniorenbüro,  
1. OG, Raum 106

**Kursgebühr:**

24,00 Euro



## Handy-Grundkurs ANDROID



**Kursleitung:** Silvia Kleinschmitt

Anhand von interaktiven Übungen lernen die Teilnehmenden die wichtigsten Funktionen ihres Smartphones mit dem Betriebssystem Android kennen.

Am eigenen Smartphone wird zum Beispiel geübt:

- Kontakte verwalten
- Wecker & Erinnerungen einstellen
- Kalender
- Fotos & Selfies
- Verbindung mit dem Internet herstellen
- Apps installieren

Wenn Sie nicht sicher sind, welches Betriebssystem Ihr Handy verwendet, sprechen Sie uns bitte an.

In der Kursgebühr ist das Lehrbuch „Meine Smartphone-Anleitung (Android)“ enthalten.

### **Termine:**

4 x dienstags,  
23.09. – 14.10.25  
14:00 – 16:00 Uhr

### **Ort:**

Hanauer Seniorenbüro,  
1. OG, Raum 107

### **Kursgebühr:**

43,90 Euro (inkl. Kursbuch)



## Handy-Grundkurs iPHONE



**Kursleitung:** Silvia Kleinschmitt

Anhand von interaktiven Übungen lernen die Teilnehmenden die wichtigsten Funktionen ihres Apple iPhones kennen.

Am eigenen Smartphone wird zum Beispiel geübt:

- Kontakte verwalten
- Wecker & Erinnerungen einstellen
- Kalender
- Fotos & Selfies
- Verbindung mit dem Internet herstellen
- Apps installieren

Wenn Sie nicht sicher sind, welches Betriebssystem Ihr Handy verwendet, sprechen Sie uns bitte an.

In der Kursgebühr ist das Lehrbuch „Meine Smartphone-Anleitung (iPhone)“ enthalten.

### **Termine:**

4 x dienstags,  
28.10. – 18.11.25  
14:00 – 16:00 Uhr

### **Ort:**

Hanauer Seniorenbüro,  
1. OG, Raum 107

### **Kursgebühr:**

43,90 Euro (inkl. Kursbuch)



## Elektronische Patientenakte (ePA) und eRezept

**Kursleitung: Digitaler Engel (Deutschland sicher im Netz e. V.)**

Die elektronische Patientenakte (ePA) und das eRezept sind zwei wichtige Neuerungen im Gesundheitswesen, die viele Vorteile mit sich bringen. Auch Seniorinnen und Senioren können von den Vorteilen der ePA und des eRezepts profitieren. Doch wie funktionieren diese Anwendungen und welche Voraussetzungen müssen erfüllt sein, um sie nutzen zu können? Und wie sieht es mit dem Thema Datenschutz und -sicherheit aus? In dieser Online-Veranstaltung erhalten Sie Antworten auf diese Fragen.

Die Veranstaltung findet hybrid statt, das heißt, die Dozentin wird vor Ort im Seniorenbüro auf einem großen Bildschirm zugeschaltet. Fragen können dennoch jederzeit gestellt werden. Für erfahrene Zoom-Benutzer besteht zudem die Möglichkeit, von zu Hause aus an der Veranstaltung teilzunehmen.

**Termin:**

Mittwoch, 05.11.25  
10:00 – 12:00 Uhr

**Ort:**

Hanauer Seniorenbüro,  
1. OG, Raum 110

**Kursgebühr:**

kostenlos



## Sicherheit im Online-Banking

**Kursleitung: Franco Giacomini (Sparkasse Hanau)**

Wer sich regelmäßig im Internet bewegt und sich nicht schützt, kann schnell zur Zielscheibe von Kriminellen wie Datendieben und Betrügern werden. Hinter Begriffen wie „Phishing“, „Trojaner“ und „Social Engineering“ verbergen sich konkrete Gefahren.

Das Seminar sensibilisiert Sie für diese Themen und zeigt, wie Sie sich wirkungsvoll davor schützen können.

**Die Veranstaltung richtet sich nicht nur an Kunden der Sparkasse Hanau, sondern eignet sich für alle Interessierten.**

**Termin:**

Donnerstag, 23.10.25  
10:00 – 12:00 Uhr

**Ort:**

Hanauer Seniorenbüro,  
1. OG, Raum 110

**Kursgebühr:**

kostenlos



## RMVgo App

**Kursleitung: Sabrina Lignelli (Seniorenbüro) & Marianne Horst (Seniorenbeirat)**

RMVgo ist die App des RMV (Rhein-Main-Verkehrsverbund) für Verbindungsauskünfte und den Erwerb von Handy-Tickets (z. B. für Busfahrten und das Deutschland-Ticket).

In diesem Workshop werden die grundlegenden Funktionen der App erklärt und die Verwendung geübt.

Die Teilnehmenden werden gebeten, ihr eigenes Smartphone zum Workshop mitzubringen. Idealerweise haben sie die App RMVgo bereits installiert. Sollten Sie dabei Hilfe benötigen, sprechen Sie uns bitte an.

In Kooperation mit:

**SENIORENBEIRAT  
HANAU**

**Termin:**

Mittwoch, 10.12.25  
14:00 – 16:00 Uhr

**Ort:**

Hanauer Seniorenbüro,  
1. OG, Raum 110

**Kursgebühr:**

kostenlos



## Fit am Morgen

**Kursleitung: Ulrike Rippert**

Für alle Menschen, die gerne Sport treiben, fit werden oder bleiben wollen.

Durch Bewegung werden Kraft, Beweglichkeit und die geistige Fitness erhalten. Die Stärkung der Rückenmuskulatur und Balance-Übungen gehören zu dem wöchentlichen Training genauso wie das ausgiebige Dehnen am Ende der Stunde, um Verspannungen entgegenzuwirken.

**Mitzubringen sind:**

Gymnastikmatte, Turnschuhe und ein Handtuch.

**Hinweis**

Der Kursraum befindet sich im 2. OG, der Zugang ist nicht barrierefrei.

**Termine:**

15 x mittwochs,  
03.09. – 17.12.25  
09:30 – 10:30 Uhr

**Kursgebühr:**

45,00 Euro

**Ort:**

Heinrich-Fischer-Bad  
**Gymnastikraum,**  
Eugen-Kaiser-Str. 19,  
Hanau



## Mit dem Rollator in den Bus

Sicher einsteigen und mitfahren für Anfänger und Fortgeschrittene

### Kostenfreies Training

In dieser Schulung lernen die Teilnehmenden, was es beim Einstieg in den Bus, während der Fahrt und beim Ausstieg zu beachten gibt, um sicher ans Ziel zu kommen.

Die Schulung wird von erfahrenen Mitarbeitenden der Hanauer Straßenbahn GmbH (HSB) durchgeführt und vom Hanauer Seniorenbeirat begleitet.

In Kooperation mit:



**SENIORENBEIRAT  
HANAU**

### **Termin:**

Donnerstag, 18.09.25  
10:00 – 12:00 Uhr

### **Treffpunkt:**

Bushaltestelle „Hanauer  
Straßenbahn“ (Daimlerstr. 5),  
ab Freiheitsplatz mit der  
Linie 1 Richtung  
Hauptbahnhof



## Bewegung mit Haltung



**Kursleitung: Wera Howe**

Gemeinsam werden Muskeln, Sehnen und Bänder mobilisiert, gedehnt und gekräftigt. Dies führt zu einer besseren und stabileren Haltung. Ziel ist, freier zu atmen, beweglicher zu werden und tiefe Entspannung zu erreichen.

Im Kurs kommen Übungen aus Yoga und Pilates zum Einsatz. Die spezielle Technik des Faszientrainings rundet das Programm ab.

Das Training richtet sich nach den Fähigkeiten und Bedürfnissen der Teilnehmenden.

### Hinweis

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

### Termine:

10 x dienstags,  
23.09. – 25.11.25,  
17:00 – 18:00 Uhr

### Ort:

Online via Zoom

### Kursgebühr:

30,00 Euro



## Fit im Kopf – Gedächtnistraining

Entdecken Sie die Freude am spielerischen Training Ihrer mentalen Fähigkeiten! In entspannter Atmosphäre wird das Gedächtnis mit abwechslungsreichen Übungen, Rätseln und Denksportaufgaben trainiert. Gemäß dem Motto „Aus Freude am Denken!“ geht es darum, die geistige Beweglichkeit zu fördern und neue Lernstrategien zu entdecken.

### Regelmäßiges Gedächtnistraining fördert zum Beispiel:

- Konzentration und Aufmerksamkeit
- Merkfähigkeit
- Kreativität und Problemlösungsfähigkeiten
- Selbstvertrauen
- Freude am Lernen
- Gehirnaktivität

#### **Kurs 1: Kesselstadt**

Weststadtbüro

10 x donnerstags, 25.09. – 27.11.25

10:00 – 11:30 Uhr

#### **Kursleitung:**

Hildegard Waltemate

#### **Kursgebühr:**

60,00 Euro

#### **Kurs 2: Großauheim**

Altes Rathaus

10 x dienstags, 30.09. – 02.12.25

14:30 – 16:00 Uhr

#### **Kursleitung:**

Bärbel Lederer

#### **Kursgebühr:**

60,00 Euro



## Kleine Auszeit im Alltag



### Kursleitung: Silke Imfeld-Spriesterbach

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich eine kleine Auszeit im Alltag gönnen möchten.

Mit Fantasie- und Gedankenreisen bauen die Teilnehmenden Stress ab und erreichen wohltuende Entspannung. Sie können sich somit erholen, Ihren Akku wieder aufladen und erfrischt dem Alltag begegnen.

**Wenn Sie Unterstützung bei der Verwendung von Zoom benötigen, sprechen Sie uns an – wir sind gerne behilflich.**

**Termine:**

9 x montags,  
20.10. – 15.12.25  
10:00 – 11:00 Uhr

**Ort:**

Online via Zoom

**Kursgebühr:**

27,00 Euro



## Stress lass nach



### Kursleitung: Silke Imfeld-Spriesterbach

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.

#### Termine:

9 x donnerstags,  
23.10. – 18.12.25  
18:00 – 19:00 Uhr

#### Ort:

Online via Zoom

#### Kursgebühr:

30,00 Euro



## Entspannt in den Herbst

### Kursleitung: Silke Imfeld-Spriesterbach

In diesem Entspannungsangebot werden verschiedene Übungen vermittelt, die Gelassenheit und Ruhe bringen. Durch unterschiedliche Anleitungen erfahren die Teilnehmenden Entspannung für Körper und Geist. Die achtsamkeitsbasierten Atem-, Bewegungs- und Entspannungsübungen sprechen die bewusste Körperwahrnehmung an und tragen zum Wohlbefinden und innerer Ausgeglichenheit bei.

### Mitzubringen sind:

Gymnastikmatte, Decke und Kissen.

### Hinweis

Die Übungen können im Liegen oder Sitzen ausgeführt werden.

### Termin:

Samstag, 11.10.25  
16:00 – 18:00 Uhr

### Ort:

Hanauer Seniorenbüro,  
1. OG, Raum 110

### Kursgebühr:

kostenlos



## Entspannt in den Advent

### Kursleitung: Silke Imfeld-Spriesterbach

In diesem Entspannungsangebot werden verschiedene Übungen vermittelt, die Gelassenheit und Ruhe bringen. Durch unterschiedliche Anleitungen erfahren die Teilnehmenden Entspannung für Körper und Geist. Die achtsamkeitsbasierten Atem-, Bewegungs- und Entspannungsübungen sprechen die bewusste Körperwahrnehmung an und tragen zum Wohlbefinden und innerer Ausgeglichenheit bei.

### Mitzubringen sind:

Gymnastikmatte, Decke und Kissen.

### Hinweis

Die Übungen können im Liegen oder Sitzen ausgeführt werden.

### Termin:

Samstag, 29.11.25  
16:00 – 18:00 Uhr

### Ort:

Hanauer Seniorenbüro,  
1. OG, Raum 110

### Kursgebühr:

kostenlos



## Beckenbodentraining für Männer

In Kooperation mit



**Kursleitung: Wolfgang Jung**

KURSE

Eine aktive Beckenbodenmuskulatur fördert die Gesundheit und damit die Lebensqualität. Durch gezielte Übungen wird die Körpermitte gestärkt. Ein aktiver Beckenboden

- vermindert Inkontinenz oder verhindert sie gänzlich,
- unterstützt die Prostata,
- trägt zur sexuellen Gesundheit bei,
- mildert oder beseitigt Rückenleiden, Knieprobleme und chronisch verspannte Schultern.

Bitte klären Sie mit ihrem Arzt bei bestehenden Problemen ab, ob der Kurs für Sie geeignet ist. Am Kurs kann auch präventiv teilgenommen werden.

### **Mitzubringen sind:**

Bequeme Sportkleidung, Sportschuhe, dicke Socken, ein Handtuch und eine Gymnastikmatte.

### **Termine:**

12 x montags,  
ab 25.08.25  
19:15 – 20:15 Uhr

### **Ort:**

Gebeschusschule  
Friedrich-Engels-Str. 19,  
Hanau

### **Kursgebühr:**

81,00 Euro



**Die Anmeldung für diesen Kurs läuft über die Volkshochschule Hanau:**

Tel. 06181 923800 oder E-Mail: [fit@vhs-hanau.de](mailto:fit@vhs-hanau.de)



## Balancetraining für Kraft, Flexibilität und Ruhe

In Kooperation mit



**Kursleitung: Monika Wedel**

Der Kurs ist ideal für alle, die Körperkraft, Beweglichkeit und innere Balance in ihren Alltag integrieren möchten.

Zu Beginn jeder Einheit starten wir mit einer leichten Atemtechnik, visueller Konzentration und ruhiger Körperhaltung. Überwiegend kräftigen und dehnen wir mit gezielten Übungen den gesamten Körper von Kopf bis Fuß. Durch sanfte und kraftvolle Bewegungen und Körperhaltung vitalisieren wir Muskeln, Sehnen, Fasern/Faszien, Gelenke und Organe. Die Gleichzeitigkeit von achtsamem Atmen, Visualisieren und Bewegen fördert die Energieverteilung in Körper und Geist. Abgerundet wird jede Stunde durch eine Entspannungsphase mit wohltuenden Klängen.

KURSE

### **Mitzubringen sind:**

Bequeme Sportkleidung, rutschfeste Socken, Handtuch und Sitzkissen.

### **Termine:**

8 x dienstags,  
ab 09.09.25  
14:30 – 15:30 Uhr

### **Ort:**

vhs-Gebäude  
Ulanenplatz 4  
63452 Hanau

### **Kursgebühr:**

76,00 Euro



**Die Anmeldung für diesen Kurs läuft über die Volkshochschule Hanau:**

Tel. 06181 923800 oder E-Mail: [fit@vhs-hanau.de](mailto:fit@vhs-hanau.de)



## Funktionelles Krafttraining für den Alltag

In Kooperation mit



**Kursleitung: Ute Herget-Melega**

KURSE

Dieser Kurs bietet ein effektives, einsteigerfreundliches Krafttraining, das gezielt die körperliche Funktionstüchtigkeit im Alltag verbessert. Durch eine Kombination aus Kräftigungsübungen, Sturzprophylaxe sowie Gleichgewichts- und Koordinationstraining wird die Stabilität und Beweglichkeit gefördert.

Die Übungen sind so konzipiert, dass sie fordernd, aber gut umsetzbar sind – unabhängig vom individuellen Fitnesslevel. Das Training eignet sich für alle, die ihre allgemeine Kraft und Körperkontrolle stärken möchten, und kann insbesondere für ältere Menschen von Nutzen sein.

### **Mitzubringen sind:**

Bequeme Kleidung, Hallensportschuhe mit hellen, abriebfreien, nicht färbenden Sohlen oder Anti-Rutsch-Socken und ein Handtuch.

### **Termine:**

8 x mittwochs,  
ab 17.09.25  
18:00 – 19:00 Uhr

### **Ort:**

vhs-Gebäude  
Ulanenplatz 4  
63452 Hanau

### **Kursgebühr:**

66,00 Euro



**Die Anmeldung für diesen Kurs läuft über die Volkshochschule Hanau:**

Tel. 06181 923800 oder E-Mail: [fit@vhs-hanau.de](mailto:fit@vhs-hanau.de)



## Hatha-Yoga für Seniorinnen und Senioren

In Kooperation mit



**Kursleitung:** Erich Münz

Dieser Kurs richtet sich an ältere Menschen, auch mit körperlichen Einschränkungen, die aber dennoch Hatha-Yoga üben möchten. 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.

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

### **Mitzubringen sind:**

Bequeme Sportkleidung, dicke Socken und eine Woldecke.

### **Termine:**

10 x donnerstags,  
ab 18.09.25  
10:45 – 11:45 Uhr

### **Ort:**

vhs-Gebäude  
Ulanenplatz 4,  
Hanau

### **Kursgebühr:**

83,00 Euro



**Die Anmeldung für diesen Kurs läuft über die Volkshochschule Hanau:**

Tel. 06181 923800 oder E-Mail: [fit@vhs-hanau.de](mailto:fit@vhs-hanau.de)



## Yoga für die Körpermitte – für Frauen

In Kooperation mit



**Kursleitung: Angelika Dieschburg**

KURSE

Dieser Kurs ist für Frauen konzipiert. Das dynamische Training hat zum Ziel, mehr Körperbewusstsein, Elastizität und Kraft aufzubauen. Besonderes Augenmerk wird auf die Beckenbodenmuskulatur gelegt. Durch einfühlsame Wahrnehmungs- und Spürübungen, verbunden mit einfach erlernbaren Yogaübungen, kann sich eine Verbesserung und Linderung der körperlichen Symptome einstellen. Das Angebot richtet sich auch an Frauen mit körperlichen Einschränkungen.

Ein vertrauliches Gespräch kann vor Beginn des Kurses mit der Kursleiterin geführt werden.

### **Mitzubringen sind:**

Bequeme Sportkleidung, dicke Socken und eine Wolldecke.

### **Termine:**

12 x montags,  
ab 22.09.25  
19:15 – 20:15 Uhr

### **Ort:**

vhs-Gebäude,  
Ulanenplatz 4,  
Hanau

### **Kursgebühr:**

101,00 Euro



**Die Anmeldung für diesen Kurs läuft über die  
Volkshochschule Hanau:**

Tel. 06181 923800 oder E-Mail: [fit@vhs-hanau.de](mailto:fit@vhs-hanau.de)



## Töpfern

### Kursleitung: Doris Glattacker

Der Kurs richtet sich an Anfänger/-innen und fortgeschrittene Töpferbegeisterte. Einige Grundkenntnisse sollten die Teilnehmenden jedoch mitbringen, da hier zwar in einer geselligen Gruppe getöpft wird, aber jede/r nach seinen eigenen Vorstellungen und Vorlieben kreativ wird.

Die Gestaltungsmöglichkeiten sind vielseitig. Unterstützt wird die Gruppe durch eine erfahrene ehrenamtliche Kursleiterin.

### Hinweis:

Die Abrechnung erfolgt in zwei Teilen:

vom 22.08. – 26.09.: 36,00 Euro

vom 23.10. – 19.12.: 54,00 Euro

**Während der hessischen Schulferien findet der Kurs nicht statt.**

### Termine:

15 x freitags,  
22.08. – 19.12.25  
14:30 – 16:30 Uhr

### Kursgebühr:

90,00 Euro

### Ort:

Karl-Rehbein-Schule  
Töpferraum,  
Im Schloßhof 2,  
Hanau



## Kegeln

**Kursleitung: Eva Ihringer, Petra Krämer-Schoppe**

### KURSE

Jede Woche treffen sich aktive Seniorinnen und Senioren voller Elan in geselliger Runde zum Kegeln. Neben der Freude an sportlicher Betätigung stehen hier auch gute Gespräche, Lachen und Gemeinschaft im Mittelpunkt.

Die Gruppe freut sich über neue Gesichter – alle Interessierten sind herzlich willkommen, Teil dieser fröhlichen Runde zu werden!

**Termine:**

20 x freitags,  
01.08. – 19.12.25,  
14:30 – 16:30 Uhr

**Kursgebühr:**

60,00 Euro

**Ort:**

Nachbarschaftshaus Lamboy /  
Tümpelgarten  
Am Tümpelgarten 21,  
Hanau



## Online-Sprachcafé Seniorinnen und Senioren unterstützen junge Deutschlernende



In unserem Online-Sprachcafé unterstützen ehrenamtliche Seniorinnen und Senioren junge Menschen mit Migrationserfahrung beim Deutschlernen. In kleinen Gruppen findet ein Austausch über aktuelle und kulturelle Themen statt.

Lernende können hier ihre Deutschkenntnisse anwenden und verbessern. Alle Teilnehmenden lernen voneinander und miteinander, wodurch ein wertvoller gegenseitiger kultureller Austausch entsteht.

Das Angebot freut sich stets über Zuwachs, sowohl bei neuen Ehrenamtlichen als auch bei neuen Deutschlernenden.

### Termine:

wöchentlich donnerstags,  
ab 21.08.25  
18:00 – 19:00 Uhr

### Ort:

Online via Zoom

### Kursgebühr:

kostenlos



## Englisch für Fortgeschrittene



**Kursleitung:** Ursula Schulze

Der Online-Kurs richtet sich an Teilnehmende, die über solide Grundkenntnisse der englischen Sprache verfügen und diese gerne weiter ausbauen möchten.

Anhand eines Lehrbuchs (zzgl. zu den Kursgebühren) werden Sprach-, Lese-, Hörverstehen und Grammatik geübt und in der Gruppe angewandt.

**Termine:**

11 x montags,  
18.08. – 15.12.25  
13:00 – 14:30 Uhr

**Ort:**

Online via Zoom

**Kursgebühr:**

49,50 Euro



## English Workshop Club (EWC)

### Kursleitung: Helmut Kins

In diesem Kurs geht es darum, früher gelernte Sprachkenntnisse in einem lebendigen Umfeld wieder anzuwenden, aufzufrischen und eventuell zu erweitern.

Die Teilnehmenden sollten Grundkenntnisse mitbringen, Anfänger / -innen können sich in dieser lockeren Runde aber ebenfalls inspirieren lassen.

Im Kurs kommen Texte / Lektionen aus der fremdsprachigen Zeitschrift „Spotlight“ zum Einsatz, die gemeinsam bearbeitet werden. Es werden aber immer auch allgemeine Themen besprochen, die von den Teilnehmenden selbst mitgebracht werden (z. B. aus dem sozialen Umfeld, Politik, Vereinsleben usw.).

### Termine:

wöchentlich montags,  
ab 28.07.25  
17:00 – 18:30 Uhr

### Kursgebühr:

kostenlos

### Ort:

Nachbarschaftshaus Lamboy /  
Tümpelgarten  
Am Tümpelgarten 21,  
Hanau



## Spanisch (A2)



**Kursleitung: Antonia Bannert**

Der Online-Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits über Grundkenntnisse in Spanisch verfügen und ihre Sprachkenntnisse gezielt vertiefen möchten. Im Kurs werden gemeinsam vielfältige Übungen zum Sprechen, Lesen, Schreiben und zur Grammatik bearbeitet, die das Sprachverständnis stärken und den Wortschatz erweitern. In einer entspannten Lernatmosphäre können die Teilnehmenden miteinander kommunizieren, ihre Aussprache verbessern und sich sicherer im Umgang mit der spanischen Sprache fühlen.

Der Kurs bietet zudem kulturelle Einblicke in die spanischsprachige Welt, sodass nicht nur Sprachkenntnisse, sondern auch das Verständnis für landestypische Eigenheiten gefördert wird. Alle, die Spaß am Lernen in der Gruppe haben, sind herzlich willkommen!

**Termine:**

22 x montags,  
04.08. – 29.12.25  
18:00 – 19:00 Uhr

**Ort:**

Online via Zoom

**Kursgebühr:**

66,00 Euro



## Französisch für Fortgeschrittene (A2-B1)



**Kursleitung: Zohra Kotterba**

Der Online-Kurs richtet sich an Teilnehmende mit soliden Grundkenntnissen der französischen Sprache, die ihre Kenntnisse gezielt ausbauen möchten. In der Gruppe werden abwechslungsreiche Übungen zum Sprechen, Lesen, Schreiben und zur Grammatik bearbeitet, um Sicherheit und Ausdrucksfähigkeit zu stärken.

Die gemeinsame Arbeit fördert den Austausch und bietet eine motivierende Lernumgebung, in der die Teilnehmenden ihre Sprachkenntnisse vertiefen und Freude an der französischen Sprache erleben können.

**Termine:**

11 x donnerstags,  
04.09. – 04.12.25  
13:00 – 14:00 Uhr

**Ort:**

Online via Zoom

**Kursgebühr:**

33,00 Euro



## Italienisch Literaturtreff für Fortgeschrittene (B1-C1)

**Kursleitung:** Klaus Kumlehn

In diesem Kurs wird gemeinsam (neuere) italienische Literatur gelesen und sowohl auf deutsch als auch auf italienisch diskutiert.

Bei den Texten handelt es sich vorwiegend um italienische Kurzgeschichten („storie breve“) und Alltagstexte. Die Teilnehmenden können aber jederzeit auch eigene Vorschläge und Wünsche einbringen.

**Termine:**

18 x montags,  
04.08. – 15.12.25,  
10:00 – 11:30 Uhr

**Ort:**

Anton-Calaminus-Haus  
Lothringer Str. 11,  
Hanau

**Kursgebühr:**

kostenlos



## Italienisch A1 - Ripetere e praticare

In Kooperation mit



**Kursleitung: Claudia Pisano**

In diesem Kurs können die Teilnehmenden 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.

### Termine:

12 x donnerstags,  
28.08. – 13.11.25  
10:00 – 11:30 Uhr

### Ort:

Hanauer Seniorenbüro,  
1. OG, Raum 110

### Kursgebühr:

105,00 Euro



**Die Anmeldung für diesen Kurs läuft über die Volkshochschule Hanau:**

Tel. 06181 923800 oder E-Mail: [fit@vhs-hanau.de](mailto:fit@vhs-hanau.de)

# TOURENLEITUNG GESUCHT



Sie planen gerne Ausflüge, entdecken mit Freude neue Orte und möchten Menschen zusammenbringen? Dann bringen Sie sich ehrenamtlich als **Tourenleiterin oder Tourenleiter** ein!

## Was ist möglich?

- Wanderungen in der Natur
- Fahrradtouren durch unsere Region
- Kultur- & Theaterfahrten
- Klosterbesichtigungen & Tagesausflüge
- ... und vieles mehr

## Was bieten wir?

- Große Gestaltungsfreiheit – die Tourenziele wählen Sie selbst!
- Unterstützung bei Organisation & Bewerbung
- Eine Aufwandsentschädigung
- Dankbare Teilnehmerinnen und Teilnehmer & eine tolle Gemeinschaft

## Für wen ist das geeignet?

Für alle, die Spaß daran haben, aktiv zu sein, gerne organisieren und ihre Begeisterung mit anderen teilen möchten.

## Jetzt mitmachen!

Interessiert? Dann melden Sie sich bei uns – wir freuen uns auf ein persönliches Gespräch!



## KONTAKT

E-Mail: [seniorenbuero@hanau.de](mailto:seniorenbuero@hanau.de)  
Tel.: 06181/2950-6948

# Touren



## TEILNAHMEBEDINGUNGEN



### Anmeldung im Hanauer Seniorenbüro:



06181 2950 2211



[seniorenbuero@hanau.de](mailto:seniorenbuero@hanau.de)



Bei kostenpflichtigen Veranstaltungen (Kursen, Touren, Workshops) wird, sofern nicht anders angegeben, die Teilnahmegebühr in Rechnung gestellt.



Für Veranstaltungen, welche mit kostenpflichtigen Buchungen einhergehen, gilt, sofern im Einzelfall nicht anders angegeben: Eine Absage ist in Textform bis eine Woche vor der Veranstaltung direkt an das Seniorenbüro oder E-Mail ([seniorenbuero@hanau.de](mailto:seniorenbuero@hanau.de)) möglich.

Bei Nichterscheinen ohne Benachrichtigung wird die volle Teilnahmegebühr in Rechnung gestellt.

### **Ermäßigung:**

Personen mit Hanau-Pass erhalten 50% Ermäßigung (bis maximal 500 Euro pro Jahr). Der Hanau-Pass muss unmittelbar bei jeder Anmeldung vorgelegt werden. Eine nachträgliche Ermäßigung ist ausgeschlossen. Zusätzliche Aufwendungen wie Kosten für Material, die Nutzung des ÖPNV und eine eventuelle Einkehr sind von einer Ermäßigung ausgeschlossen.

**Mit der verbindlichen Anmeldung stimmen Sie den Teilnahmebedingungen und unserer Gebührenordnung zu. Diese liegt im Hanauer Seniorenbüro aus und ist im Internet unter [www.senioren-hanau.de](http://www.senioren-hanau.de) einsehbar.**

## INFORMATIONEN

Die Touren sind Angebote ehrenamtlicher Tourenleitungen im Namen des Hanauer Seniorenbüros für ältere Menschen.

Es gelten die auf Seite 51 genannten Teilnahmebedingungen.

### Kosten

Die Kosten für ÖPNV und / oder Einkehr sind nicht im Preis enthalten und werden vor Ort bezahlt.

Sollte sich etwas an den Kosten oder anderen Bedingungen der Tour (Datum, Abfahrtsort etc.) ändern, werden Sie informiert.

### Während der Tour

Unsere ehrenamtlichen Tourenleitungen geben stets ihr Bestes, damit alle eine schöne Zeit haben. Wir bitten Sie deshalb, den Anweisungen der Tourenleitungen zu folgen.

### Hinweis für die Fahrradtouren



Wir bitten darum, einen Helm zu tragen! Das Tempo der Fahrradtouren richtet sich nach den Teilnehmenden ohne Motorunterstützung.

**TOURENPROGRAMM**

Terminübersicht .....	54
Museumsbesuche .....	55
Radtouren .....	56
Mehrtagestouren .....	59
Spaziergänge & Wanderungen .....	60
Tagesfahrten .....	63
BlickWechsel: Hanau entdecken 60+ .....	67

## Terminübersicht der Touren

- 27.08.2025:** Weinheim mit Altstadt und seinen Parks (Tagesfahrt)
- 29.08.2025:** Über die Kilianusbrücke zum Harressee (Radtour)
- 04.09.2025:** Rund um den Kaiserstuhl (Mehrtragesradtour)
- 10.09.2025:** Unterwegs auf dem Buntsandstein-Erlebnisweg Etappe 1 (Wanderung)
- 11.09.2025:** Frankfurt kreuz & quer (Radtour)
- 12.09.2025:** „In höherer Mission“ zu den Zeppelinen in Frankfurt (Radtour)
- 17.09.2025:** Unterwegs auf dem Buntsandstein-Erlebnisweg Etappe 2 (Wanderung)
- 26.09.2025:** Erlebnis-Tour zum Rhein-Main-Flughafen (Tagesfahrt)
- 08.10.2025:** Rund um den Niederwald im Herbst (Tagesfahrt)
- 28.10.2025:** Entdecken, was im Hafen steckt – Führung durch den Hanauer Hafen (Reihe BlickWechsel)
- 02.12.2025:** Weihnachtliches Würzburg erleben (Tagesfahrt)
- 16.12.2025:** Zur „Weihnachtstanne“ im Alzenauer / Rodenbacher Wald (Wanderung)



## Museumsbesuche 2025

### ... mit Jürgen und Lilli Christmann

Es ist geplant, dass eine Gruppe kulturinteressierter Seniorinnen und Senioren auch 2025 mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu interessanten Ausstellungen, meist in Frankfurter Museen, fährt. Sollten Sie Interesse an einem Museumsbesuch haben, melden Sie sich bitte telefonisch im Seniorenbüro, um detaillierte Informationen zu erhalten.



Hanauer Seniorinnen und Senioren besuchten 2024 das Museum Wiesbaden.

Bild: Jürgen Christmann

#### **Termine & Kosten:**

Beides richtet sich nach den jeweiligen Ausstellungen.

#### **Treffpunkt:**

Hanauer Hauptbahnhof,  
Eingangshalle



## Über die Kilianusbrücke zum Harressee

### ... mit Jürgen und Lilli Christmann

Zunächst südlich, später nördlich des Mains geht es mit den Fahrrädern nach Dettingen, dort über die Kilianusbrücke über den Fluss, auf dessen Südseite wieder mainabwärts zum Besuch der sehenswerten Wasserburg in Klein-Welzheim und des Areal der Seligenstädter Basilika. Zur Stärkung wird zur Mittagszeit am Harressee in Froschhausen eingekehrt. Heimwärts geht es über Hainstadt und an der Alten Fasanerie vorbei.

**Termin:**

Freitag, 29.08.25  
09:00 – ca. 16:00 Uhr

**Treffpunkt:**

Unter der Steinheimer Brücke,  
Nähe Bahnhof Steinheim

**Strecke:**

ca. 50 km



## Frankfurt kreuz & quer



... mit Frank Becker und Sven Portscher

Eine ca. 45 km lange Überraschungsradtour (inkl. Anfahrt aus Hanau). Eine Mittagspause in Picknickform an geeigneter Stelle oder Einkehr in einem Biergarten sind eingeplant.

Die Rückfahrt erfolgt per Rad nach Hanau + 23 km, oder per S-Bahn ab Offenbach.

### Hinweis

starke Steigungen

### Termin:

Donnerstag, 11.09.25  
09:00 Uhr – open end

### Strecke:

ca. 45 km (+ 23 km)

### Treffpunkt 1:

09:00 Uhr Hanau Amphitheater

### Treffpunkt 2:

09:45 Uhr Parkplatz Mainkur  
(Bierhannes)



## „In höherer Mission“ zu den Zeppelin in Frankfurt

### ... mit Wolfgang Schröder und Sven Portscher

Mit der Verlagerung des Flugplatzes in den Stadtwald kamen 1934 die Zeppeline nach Frankfurt. Die Tour führt zu den historischen Stätten in Zeppelinheim, dem Naturschutzgebiet „Gehspitzweiher“ mit seinen Brutzonen (ehemalige Lehmgrube) und möglicherweise zum Zeppelinmuseum für einen kurzen Besuch. Ein Höhepunkt ist der Beobachtungspunkt am Flughafen mit Blick auf die Start- und Landevorgänge.

Gestartet wird am Schloss Philippsruhe; die Route führt über Maintal, Fechenheim und Sachsenhausen durch malerische Waldgebiete nach Zeppelinheim, wo eine Mittagsrast eingelegt wird. Nach dem Besuch des Museums geht es zurück zum Mainradweg und weiter nach Oberrad, OF-Waldheim, Mühlheim und über die Schleuse bei Dietesheim nach Kesselstadt.

### Hinweis

Die Teilnahme mit einem E-Bike wird empfohlen!

#### Termin:

Freitag, 12.09.25

08:30 – ca. 18:30 Uhr

#### Treffpunkt:

Schloss Philippsruhe,

Goldenes Tor

#### Strecke:

ca. 75 km, keine Steigungen



## Rund um den Kaiserstuhl (6 Tage)

... mit Frank Becker und Peter Kneffel



Bereits zum vierten Mal bietet das Seniorenbüro die Mehrtagesradreise „Rund um den Kaiserstuhl“ an. Für sechs Tage ist erneut das Hotel Krone in Bötzingen als festes Quartier mit Übernachtung und Frühstück gebucht; im guten Restaurant kann optional am Abend gegessen werden. Die Hin- und Rückreise erfolgt mit dem Reisebus mit Radanhänger.

Es sind vier Tagestouren geplant:

Nach Freiburg mit Stadtführung per Rad (55 km), einmal rund um den Kaiserstuhl (65 km), über den Tuniberg nach Staufen (62 km) und als Highlight nach Colmar (82 km) mit Gelegenheit zum Besuch des Unterlinden-Museums. Hinzu kommen zwei kleinere Touren am An- und Abreisetag (je ca. 30 km).

### Hinweise

Die Touren sind vorwiegend flach mit wenigen leichten bis mäßigen Anstiegen (Tuniberg und Freiburg). Außerorts werden Radwege und wenig befahrene Landstraßen benutzt, um ans jeweilige Ziel zu kommen. Strecke insgesamt: ca. 324 km

#### Termin:

Donnerstag, 04.09.25

09:30 Uhr

Rückkehr: Dienstag, 09.09.25

ca. 18:00 Uhr

#### Treffpunkt:

Aldi-Parkplatz (Postcarré),

Am Steinheimer Tor 3,

Hanau

#### Kosten:

340,00 Euro zzgl. Übernachtungskosten p. P. inkl. Frühstück:

347,00 Euro Doppelzimmer | 470,00 Euro Einzelzimmer



## Unterwegs auf dem Buntsandstein-Erlebnisweg – Etappe „Kirschfurt – Dorfprozelten“

... mit Georg Harwarth

Die Wanderung startet am Bahnhof Kirschfurt und führt am Waldrand entlang, bevor es steil bergab durch den Wald geht. Vorbei an römischen Steinbrüchen erreicht man Reistenhausen, wo ein Museumsbesuch gegen Spende möglich ist. Nach einer Pause in Fechenbach geht es gemütlich zur Collenburg und weiter nach Dorfprozelten, wo in der „Goldenen Krone“ eingekehrt wird. Von dort sind es wenige Minuten Fußweg zum Bahnhof mit Zugverbindungen nach Aschaffenburg und Kahl.

### Hinweise

Benötigt werden Wanderstöcke und gutes Schuhwerk. Trittsicherheit und Schwindelfreiheit sind für kurze Passagen nötig. Der Weg ist jedoch gut gesichert. Bitte eigene Rucksackverpflegung mitbringen.

### Termin:

Mittwoch, 10.09.25  
08:45 – ca. 18:00 Uhr

### Strecke:

ca. 15 km

### Treffpunkt:

Bahnhof Kahl

### Kosten:

5,00 Euro AufAchse-Ticket, wenn kein Deutschlandticket o. Ä. vorhanden ist (Zahlung vor Ort).



## Unterwegs auf dem Buntsandstein-Erlebnisweg – Etappe „Dorfprozelten – Stadtprozelten“

... mit Georg Harwarth

Die Wanderung beginnt am Bahnhof Dorfprozelten und führt zunächst bergauf entlang der Straße, danach durch den Talgrund, vorbei an Hausgärten und weiter hinunter zur Henneburg. Von dort geht es direkt am Steilhang in die Burg und auf die Türme, die einen beeindruckenden Ausblick bieten. Der Abstieg führt nach Stadtprozelten, wo eine Einkehr im schönsten Biergarten am Main zwischen Kleinostheim und Bamberg geplant ist.

### Hinweise

Benötigt werden Wanderstöcke und gutes Schuhwerk.

Trittsicherheit und Schwindelfreiheit sind für kurze Passagen nötig.

Der Weg ist jedoch gut gesichert.

Bitte eigene Rucksackverpflegung mitbringen.

### Termin:

Mittwoch, 17.09.25

08:45 – ca. 18:00 Uhr

### Strecke:

ca. 12 km

### Treffpunkt:

Bahnhof Kahl

### Kosten:

5,00 Euro AufAchse-Ticket, wenn kein Deutschlandticket o. Ä. vorhanden ist (Zahlung vor Ort).



## Zur „Weihnachtstanne“ im Alzenauer / Rodenbacher Wald

### ... mit Jürgen und Lilli Christmann

Vor dem Jahresausklang findet noch eine gemütliche ebene Wanderung durch die Bulau statt. Vom Stadion in Niederrodenbach aus wird die sogenannte „Weihnachtstanne“ mitten im Wald „gesucht“. Sicherlich ist sie vorher schon von vielen Vorbeikommenden mit Kleinigkeiten geschmückt worden und hängt voller freundlicher Grüße. Nach einem kurzen sinnlichen Verweilen geht es durch den winterlichen Wald weiter und auf anderen Wegen zum Ausgangspunkt zurück. Eine anschließende Einkehr ist nicht ausgeschlossen.

#### **Termin:**

Dienstag, 16.12.25  
10:00 – ca. 16:00 Uhr

#### **Treffpunkt:**

Parkplatz am Waldstadion in  
Niederrodenbach

#### **Strecke:**

ca. 8 km



## Weinheim mit Altstadt und seinen Parks



... mit Jürgen und Lilli Christmann

Nach der Anreise mit der Bahn wird der Hermannshof besucht, ein privater 2,2 Hektar großer Schau- und Sichtungsgarten für Stauden mit über 200 Jahre alter Gartentradition. Von der Blütenpracht überwältigt, erfolgt in einem der zahlreichen Restaurants am historischen Marktplatz die Mittagsrast, ehe dann das Gerberviertel durchstreift und über die vier Terrassen des Heilkräutergartens mit mehr als 200 Arznei-, Gewürz- und Duftpflanzen der oberhalb liegende Schlosspark mit der größten Libanon-Zeder Deutschlands erreicht wird. Vor der Heimfahrt ist ein Café-Besuch möglich.

### Hinweis

Der Ausflug ist nicht für Rollatoren geeignet.

### Termin:

Mittwoch, 27.08.25  
08:45 – ca. 18:00 Uhr

### Treffpunkt:

Hanau Hauptbahnhof,  
Eingangshalle

### Kosten:

5,00 Euro, zzgl. ÖPNV-Fahrtkosten, wenn kein Hessen-/Deutschlandticket o. Ä. vorhanden ist (Zahlung vor Ort).



## Erlebnis-Tour zum Rhein-Main-Flughafen



... mit Sven und Julika Portscher

Eine spannende Tour führt mit der S-Bahn zum Frankfurter Flughafen. Eine Busrundfahrt bietet den Teilnehmenden Einblicke in die Flugabfertigung an den Terminals sowie faszinierende Eindrücke von den Starts und Landungen auf den „Center-Bahnen“ und der „Landebahn Nordwest“. Die Tour-Guides teilen interessante Geschichten rund um „ihren Flughafen“ mit. Anschließend geht es mit der Skyline-Bahn zum Terminal 2, wo die Besucherterrasse zum Verweilen einlädt. Von hier aus kann man das geschäftige Treiben am Flughafen beobachten oder die Flugzeuge starten und landen sehen.

TOUREN

### Hinweis

Rollatoren sind bei der Flughafen-Führung nicht erlaubt, da der Zugang zu den Bussen nicht barrierefrei ist.

### Termin:

Freitag, 26.09.25  
10:30 – ca. 18:00 Uhr

### Treffpunkt:

Hanau Hauptbahnhof,  
Eingangshalle

### Kosten:

28,00 Euro (Zahlung auf Rechnung); zzgl. ÖPNV-Fahrtkosten, wenn kein Hessen-/ Deutschlandticket o. Ä. vorhanden ist (Zahlung vor Ort).



## Rund um den Niederwald im Herbst



... mit Sven und Julika Portscher

Erleben Sie einen abwechslungsreichen Tagesausflug rund um Rüdesheim: Mit Seilbahn, Wanderung und Schifffahrt erwartet Sie ein Rheinromantik-Ausflug mit fantastischen Ausblicken, historischen Orten und gemütlicher Bewegung. Mit der Seilbahn geht es hinauf zum Niederwalddenkmal. Oben beginnt eine etwa 5 km lange Wanderung durch den Niederwald: vorbei an der Eremitage, dem Aussichtspunkt „Naheblick“ und der Ruine Rossel mit ihrem Rittersaal sowie weiteren Highlights. Unterwegs wird ein kleines Picknick eingelegt. Der Rückweg nach Rüdesheim erfolgt mit Sessellift und Schiff.

### Hinweis

Die Wanderung ist anspruchsvoll (Anstiege, Treppen, unebene Wege) und nicht barrierearm. Bitte nehmen Sie ausreichend Getränke und Verpflegung auf der Tour mit (keine Einkehr).

### Termin:

Mittwoch, 08.10.25  
08:30 – ca. 20:30 Uhr

### Treffpunkt:

Hanau Hauptbahnhof,  
Eingangshalle

### Kosten:

25,00 Euro, (Zahlung auf Rechnung); zzgl. ÖPNV-Fahrtkosten, wenn kein Hessen-/ Deutschlandticket o. Ä. vorhanden ist (Zahlung vor Ort).



## Weihnachtliches Würzburg erleben



... mit Cora Ditzel und Sabrina Lignelli

Begleiten Sie uns auf eine stimmungsvolle Tagesfahrt nach Würzburg! Den Auftakt macht eine außergewöhnliche Stadtführung: „Unterwegs mit dem Schorsch oder der Babette“. Freuen Sie sich auf eine heitere, kabarettistisch angehauchte Tour, bei der Sie Würzburgs Geschichte auf unterhaltsame, charmante und informative Weise erleben.

Im Anschluss bleibt genügend Zeit, den festlich geschmückten Weihnachtsmarkt in der Altstadt zu genießen. Schlendern Sie vorbei an liebevoll dekorierten Ständen, entdecken Sie handgefertigte Geschenkideen und lassen Sie sich regionale Leckereien schmecken. Ein Tag voller fränkischem Flair und weihnachtlicher Vorfreude!

### Hinweis

Der Ausflug ist nicht für Rollatoren geeignet.

### Termin:

Dienstag, 02.12.25

08:30 – ca. 18:00 Uhr

### Treffpunkt:

Hanau Hauptbahnhof,

Eingangshalle

### Kosten:

25,00 Euro (Zahlung auf Rechnung); zzgl. ÖPNV-Fahrtkosten, wenn kein Hessen-/ Deutschlandticket o. Ä. vorhanden ist (Zahlung vor Ort).



# BLICK WECHSEL

Hanau entdecken 60 +



Entdecken Sie Hanau von einer ganz neuen Seite! Unsere Veranstaltungsreihe „BlickWechsel“ lädt Seniorinnen und Senioren herzlich dazu ein, einen Blick hinter die Kulissen spannender Einrichtungen, Unternehmen, Vereine und Orte in Hanau zu werfen. Ob Bäder, Friedhof, Familienbetrieb oder Hafen – exklusive Führungen in Unternehmen, Vereinen und Einrichtungen oder mit bekannten Hanauerinnen und Hanauern ermöglichen Ihnen neue Einblicke, Begegnungen und Geschichten in Ihrer Stadt.

TOUREN

## Was erwartet Sie?

- Exklusive Führungen in kleinen Gruppen
- Persönliche Begegnungen mit Menschen vor Ort
- Raum für Fragen, Austausch und Aha-Momente



**BlickWechsel verbindet Neugier, Gemeinschaft und aktives Stadtleben – für alle, die gern genauer hinschauen.**



## Entdecken, was im Hafen steckt – Führung durch den Hanauer Hafen

Bei dieser spannenden Führung erhalten Sie interessante Einblicke in den Hanauer Hafen.

Zunächst erwartet Sie im Seminarraum eine anschauliche Präsentation. Dabei erfahren Sie mehr über die Geschichte des Hanauer Hafens, seine Bedeutung für die Stadt sowie die vielfältigen Entwicklungen der letzten Jahre. Im Anschluss erleben Sie bei einem kurzen Rundgang direkt am Hafenbecken hautnah, wie der Hafenbetrieb heute aussieht – vom Umschlag von Massengut bis zur Logistik. Fachkundig begleitet, mit ausreichend Zeit für Fragen, bietet diese Führung eine informative und zugleich angenehme Gelegenheit, Neues zu entdecken.

### Hinweis

Die Führung führt über Schotter sowie Schienen und ist nicht für Rollatoren geeignet. Festes Schuhwerk und zweckmäßige Kleidung, die schmutzig werden kann, sind Pflicht.

In Kooperation mit



### Termin:

Dienstag, 28.10.25

15:00 – ca. 17:00 Uhr

### Treffpunkt:

Verwaltungsgebäude der Hanau

Hafen GmbH, Saarstraße 12,

1. OG (Raum “De Maa”)

**Unsere Touren schaffen Erinnerungen,  
die verbinden.**



Bilder: Jürgen Christmann

## Kino-Erzählcafé im Kinopolis Hanau

Jeden ersten Montag im Monat (außer in den Schulferien) haben Sie die Möglichkeit, sich bei Kaffee und Kuchen in geselliger Runde auszutauschen und im Anschluss gemeinsam einen ausgewählten Film anzusehen.

13:30 Uhr: Kaffee und Kuchen

15:00 Uhr: Filmbeginn

Die Eintrittskarten (inkl. Kaffee, Kuchen und Wasser) kosten 7,99 Euro bzw. 11,99 Euro (Stand 2025) und können im Kinopolis oder online unter [www.kinopolis.de/hu](http://www.kinopolis.de/hu) erworben werden.



Das aktuelle Erzählcafé-Programm finden Sie auf unserer Webseite:  [www.senioren-hanau.de](http://www.senioren-hanau.de)

## Nachbarschaftsinitiativen

Aus dem Projekt „N(M)achbarschaften u(U)nternehmen Zukunft“ sind seit dem Jahr 2007 inzwischen sechs Nachbarschaftsinitiativen entstanden.

In den einzelnen Stadtgebieten sind die Nachbarschaftsinitiativen / Nachbarschaftshilfen als Vereine organisiert und bieten eine attraktive Möglichkeit, sich in der Nachbarschaft zu vernetzen. Neben regelmäßigen kreativen, gesellschaftlichen oder kulinarischen Angeboten finden auch Aktionstage oder Vorträge in den Vereinsräumen statt. Ebenso bieten die Vereine Unterstützungsangebote vor Ort an.

Das Seniorenbüro unterstützt die Arbeit aktiv und steht als Ansprechpartner zur Verfügung.

**Kontakt:**

Hanauer Seniorenbüro

06181 2950-2211

seniorenbuero@hanau.de



## **Aktiv in Auheim e. V. (Großauheim & Wolfgang)**

Haggasse 1, 63457 Hanau

Tel. 06181 575 699 [www.aktiv-in-auheim.de](http://www.aktiv-in-auheim.de)

## **Die Klein-Auheimer Nachbarschaftsinitiative e. V.**

Rathausstr. 16, 63456 Hanau

Tel. 06181 6752 888 [www.ni.klanaam.de](http://www.ni.klanaam.de)

## **Die Steinheimer Nachbarschaftshilfe e. V.**

Steinheimer Vorstadt 36, 63456 Hanau

Tel. 06181 6109 630 [www.die-steinheimer-nachbarschaftshilfe-ev.de](http://www.die-steinheimer-nachbarschaftshilfe-ev.de)

## **Nachbarschaftsinitiative Mittelbuchen e. V.**

Sodener Str. 8, 63454 Hanau

Tel. 06181 18 98 362 [www.nabi-mibu.de](http://www.nabi-mibu.de)

## **Nachbarschaftshilfe Kesselstadt e. V.**

Philippsruher Allee 45, 63454 Hanau

Tel. 06181 919 7779 [www.nachbarschaftshilfe-kesselstadt.de](http://www.nachbarschaftshilfe-kesselstadt.de)

## **Südlichter e. V.**

Gärtnerstr. 9a, 63450 Hanau

Tel. 0176 922 92 199 [www.suedlichter-ev.com](http://www.suedlichter-ev.com)

Fast alle Nachbarschaftsinitiativen bieten regelmäßige „Erzählcafés“ in den jeweiligen Stadtteilen an. In gemütlicher Runde und bei Kaffee und Kuchen können Sie mit anderen ins Gespräch kommen.

Für nähere Informationen und Termine wenden Sie sich einfach direkt an die Nachbarschaftsinitiativen.

## Repair Café Hanau



*Gib den Dingen eine Chance auf Reparatur!*

Das Repair Café Hanau ist ein Treffpunkt, bei dem Menschen gemeinsam Dinge reparieren können. Dabei werden untereinander Erfahrungen und Wissen ausgetauscht. Begleitet wird die Veranstaltung von ehrenamtlich Engagierten, die über entsprechende Kenntnisse und Erfahrungen verfügen.

Es ist grundsätzlich nicht notwendig, sich für einfache Reparaturen vorher anzumelden. Bei etwas umfangreicheren und auch größeren Geräten kann eine vorherige Absprache jedoch sinnvoll sein. Nutzen Sie dafür die angegebene E-Mail-Adresse, das Kontaktformular auf der Website oder rufen Sie an und hinterlassen eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter. Dadurch wird sichergestellt, dass der entsprechende Reparaturhelfer anwesend ist.

### Kontakt

Tel. 06181 429 938 8

Tel. 0155 664 292 29

[info@repaircafe-hanau.de](mailto:info@repaircafe-hanau.de)

[www.repaircafe-hanau.de](http://www.repaircafe-hanau.de)

### Geplante Termine

1. Do. im Monat 17 – 20 Uhr

3. Sa. im Monat 14 – 17 Uhr

Aktuelle Termine auf der Webseite.

Hier direkt  
zur Webseite!



## Über die Freiwilligenagentur



Die Freiwilligenagentur Hanau fördert das freiwillige Engagement in der Stadt. Als Vermittlungsstelle verbindet sie Menschen, die sich ehrenamtlich engagieren möchten, mit Organisationen, die Unterstützung suchen. Das Angebot umfasst Beratung, Netzwerkarbeit, die Ehrenamts-Card Hessen, Fortbildungen und die Bürgerhütten auf dem Weihnachtsmarkt.

Die Freiwilligenagentur vermittelt Menschen jeden Alters in verschiedenste Engagementbereiche – jedoch nicht an Privatpersonen –, verweist allerdings nach Möglichkeit an die entsprechenden Adressen. Vereine, Verbände und Organisationen werden von der Agentur beraten und unterstützt. Somit fördert die Freiwilligenagentur Hanau generell „freiwilliges Engagement“ in der Stadt.

**Wir sind gern für Sie da – kontaktieren Sie uns für einen Termin!**

### Kontakt

Telefon: 06181 2950 2212

E-Mail: [freiwilligenagentur@hanau.de](mailto:freiwilligenagentur@hanau.de)

[www.freiwilligenagentur-hanau.de](http://www.freiwilligenagentur-hanau.de)

 [@freiwilligenagenturhanau](https://www.instagram.com/freiwilligenagenturhanau)

Telefonische Erreichbarkeit

Montag, Mittwoch und Donnerstag:

09:00 – 12:00 Uhr

## Fortbildungsreihe Ehrenamt

Die **Fortbildungsreihe Ehrenamt** der Freiwilligenagentur Hanau bietet ein vielseitiges und kostenloses Qualifizierungsangebot für Engagierte, Initiativen und Vereine. Gefördert durch das **Hessische Ministerium für Arbeit, Integration, Jugend und Soziales**, richtet sich die Reihe an alle, die sich ehrenamtlich engagieren oder zivilgesellschaftliche Strukturen nachhaltig stärken möchten.

Ob Öffentlichkeitsarbeit, Vereinsmanagement, Freiwilligen- und Mitgliedergewinnung oder rechtliche Grundlagen – die praxisnahen Seminare, Workshops und Vorträge vermitteln fundiertes Wissen, das unmittelbar in der ehrenamtlichen Arbeit angewandt werden kann.

Mit der Fortbildungsreihe unterstützen wir ehrenamtlich Engagierte dabei, ihre Arbeit kompetent, sicher und zukunftsfähig zu gestalten – für ein starkes, solidarisches Miteinander in Hanau und darüber hinaus.

### Nicht das Passende dabei?

Wir entwickeln unser Programm stetig weiter und freuen uns über Ihre Wünsche und Ideen zur inhaltlichen Gestaltung der Fortbildungsreihe Ehrenamt. Schreiben Sie uns gerne an [freiwilligenagentur@hanau.de](mailto:freiwilligenagentur@hanau.de)!

## Termine der Fortbildungsreihe Ehrenamt im 2. Halbjahr 2025

- 02.09. Videoschnitt für Anfänger/-innen (Online-Seminar)
- 09.-15.09. Resilient im Ehrenamt
- 10.-16.09. Konfliktmanagement für Ehrenamtliche
- 17.09. Mission Ehrenamt: Menschen fürs Mitmachen begeistern (Online-Seminar)
- 18.09. Erste Hilfe Outdoor: Sicher unterwegs in der Natur
- 20.09.25-31.01.26 Social Media mit Plan
- 24.09. Mehr als ein Dankeschön: Ehrenamt wertschätzen (Online-Seminar)
- 10.10. Dazugehören – auch mit Demenz: Menschen mit beginnender Demenz im Verein begleiten und stärken
- 30.10. Glücklich und erfüllt im Ruhestand
- 03.11. Vielfalt und Akzeptanz fördern (LSBT\*I-Personen im Alter)
- 18.-25.11. Canva fürs Ehrenamt: Postings, Flyer & Co. ganz einfach gestalten



Hier direkt  
anmelden!

Weitere Informationen unter [www.freiwilligenagentur-hanau.de](http://www.freiwilligenagentur-hanau.de).

## Ehrenamts-Speed-Dating

### Einstieg ins Ehrenamt leicht gemacht

Sie sind auf der Suche nach einem Ehrenamt, wissen aber noch nicht genau, wo Sie sich engagieren können und welche Organisation zu Ihnen passt? Dann kommen Sie zu unserem Ehrenamts-Speed-Dating!

In lockerer Atmosphäre können Sie in kurzen Gesprächen direkt mit Vertreterinnen und Vertretern von gemeinnützigen Einrichtungen in Kontakt treten und sich über Möglichkeiten des Engagements informieren. Nach etwa 5 Minuten ertönt ein Signalton und die Gesprächspartner werden gewechselt. So wird der Weg ins Ehrenamt unkompliziert und persönlich gestaltet.



**Sie suchen Engagierte und möchten mit Ihrer Organisation am Speed-Dating teilnehmen? Kontaktieren Sie uns gerne.**

**Termin:**

Samstag, 08.11.2025  
11:30 – ca. 13:00 Uhr

**Ort:**

Stadthof Hanau, Agora

**Kontakt:**

freiwilligenagentur@hanau.de | Tel.: 06181 2950-2212

## Ehrenamts-Spaziergang

### Gemeinsam unterwegs für das Ehrenamt

Bei einem entspannten Spaziergang in der Natur treffen sich Ehrenamtliche und Menschen, die sich engagieren möchten, um sich über das Thema Ehrenamt auszutauschen.



Beim Ehrenamts-Spaziergang können Sie neue Kontakte knüpfen und gleichzeitig mehr über Möglichkeiten des Engagements in unserer Stadt erfahren. Gleichzeitig können Sie Fragen zum Thema stellen und sich mit Gleichgesinnten vernetzen. Die Freiwilligenagentur Hanau steht dabei impulsgebend und beratend zur Seite.



**Viele unserer Spaziergänge sind barrierearm gestaltet.  
Kontaktieren Sie uns gerne, wenn Sie Fragen haben!**

#### Termine:

Donnerstag, 04.09.25  
und 02.10.25  
10:00-12:00 Uhr

#### Ort:

Treffpunkt wechselt, bitte auf  
Website informieren

#### Kontakt:

freiwilligenagentur@hanau.de | Tel.: 06181 2950-2212

# 19. Hanauer Freiwilligentage

**SEPTEMBER /  
OKTOBER 2025**

**SUPERHELD/-IN  
GESUCHT!**

**MITMACHEN UND  
HELDENTATEN VOLLBRINGEN!  
ALLE INFOS GIBT'S HIER:**



# KOMM IN DIE *LOBBY*

Anzeige

Es gibt Lobbys für alles – für Autos, für Waffen, für Zucker und sogar für Einhörner, wenn man nur tief genug gräbt. Aber was uns fehlt, ist eine Lobby für das, was uns alle verbindet: **die Demokratie.**

Wer schützt eigentlich die Grundwerte, wenn alle anderen schon ihre Interessen vertreten lassen? Zeit, dass auch die Demokratie eine starke Stimme bekommt. Damit beginnen wir in Hanau im Haus für Demokratie und Vielfalt.



## DAS ERWARTET DICH IN DER LOBBY

Werde Teil unserer Lobby und lass uns gemeinsam einen Ort für Freiheit, Stadt und Gesellschaft aufbauen. Als Lobbyistin oder Lobbyist entscheidest Du selbst, wie Du dich einbringen möchtest:



Als passives Mitglied bleibst Du mit unserem Newsletter stets auf dem neuesten Stand, als aktives Mitglied gestaltest Du das zukünftige Haus für Demokratie und Vielfalt direkt mit. Gemeinsam konzipieren und realisieren wir Formate wie Ausstellungen, Konferenzen, Workshops oder Feste.



[www.hdv-hanau.de](http://www.hdv-hanau.de)



@hdv\_hanau

Anzeige

# Stadtlauf



19. Sept. 2025  
17:00 Uhr  
6 km  
Marktplatz  
Hanau

**STÄRKE ZEIGEN**



**GEMEINSAM GEGEN  
GEWALT AN FRAUEN**

[www.hanauer-stadtlauf.de](http://www.hanauer-stadtlauf.de)



Veranstaltet von: Magistrat der Stadt Hanau, Frauenbüro und Amt für Sozialen Zusammenhalt und Sport · Main-Kinzig-Kreis, Referat für Frauenfragen und Chancengleichheit · 1. Hanauer Lauftreff · Sportkreis Main-Kinzig e.V.

## **Herausgeber und Redaktion:**

Magistrat der Stadt Hanau  
Amt für Sozialen Zusammenhalt & Sport  
Abteilung Senioren & Ehrenamt  
Steinheimer Str. 1, 63450 Hanau

## **Texte:**

Ehrenamtliche Touren- und  
Kursleitungen sowie Mitarbeitende der  
Abteilung Senioren & Ehrenamt.

## **Bilder:**

Canva Premium, sofern nicht anders  
vermerkt.

## **Druck:**

WIRmachenDRUCK GmbH

## **Stand:**

August 2025, 1. Auflage



# Der Weg zu uns

## Senioren & Ehrenamt

Haus am Steinheimer Tor  
Steinheimer Straße 1  
63450 Hanau

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



### ... mit dem Bus

Linie 4: Haltestelle Am Steinheimer Tor / Kino



### ... mit dem Auto

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



### ... zu Fuß

Marktplatz: ca. 7 Minuten Fußweg  
Westbahnhof: ca. 10 Minuten Fußweg