

MIT UNS AKTIV

Kurse und Gruppenangebote

2023



**HANAUER
SENIORENBÜRO**

**Amt für
Senioren
und Ehrenamt**

H a n a u e r
Seniorenbüro

Die beste **Alternative**.



1 - INHALT

Anmeldung und Informationen	Seite 2
Digitale Bildung	Seite 3
Gesundheit & Bewegung	Seite 12
Miteinander	Seite 19
Sprachen	Seite 20

Legende



Online-Angebot



Teilnahmebeitrag



Gruppen- / Kursleitung

Wir suchen



EHRENAMTLICHE KURSLEITUNGEN

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

Dann melden Sie sich gerne bei uns:



06181 / 66820 43



seniorenbuero@hanau.de

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

Teilnahmebedingungen

✓ Anmeldung im Hanauer Seniorenbüro unter

 06181 / 66820 43

 seniorenbuero@hanau.de

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

Hinweise für Online-Angebote



Für die Teilnahme benötigen Sie...

✓ einen Internetzugang

✓ eine E-Mail-Adresse

✓ einen Computer / ein Smartphone oder ein Tablet

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

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



Sprechstunde Digitales

kostenfreies Beratungsangebot

🕒 ab 05.09. dienstags,
10:00 - 12:00 Uhr und 16 / 16:30 - 18:00 Uhr

📍 Seniorenbüro, 1. OG / Raum 106

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

Terminvereinbarung unter 06181 66820 31.

Sprechstunde Digitales - ANDROID

kostenfreies Beratungsangebot

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

📍 Seniorenbüro, 1. OG / Raum 106

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

Terminvereinbarung unter 06181 66820 31.

Datensicherheit - ein Weg zu mehr Schutz meiner Daten

4-tägiger Kurs

 Mi. + Do., 18.10 - 19.10 + 25.10 - 26.10.23,
jeweils 10:30 - 12:30 Uhr

 Seniorenbüro, 1. OG, Raum 106

 24,00 Euro

 Jürgen Niederdräing

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

Erste Schritte am PC - Teil 1 (Windows 11)

4-tägiger Kurs

 Seniorenbüro, 1. OG, Raum 106

 24,00 Euro zzgl. Kosten für das Lehrbuch

Dieser Kurs ist für Einsteiger ohne Erfahrung, die zwar über einen PC / Laptop verfügen, sich aber Grundkenntnisse in der Bedienung aneignen möchten. Der Kurs soll sie in die Lage versetzen, grundsätzlich mit den verschiedenen Komponenten des PCs / Laptops umzugehen. Sie lernen neben dem allgemeinen Umgang mit dem Betriebssystem Windows 11, die Nutzung verschiedener Anwendungen z.B. die Arbeit mit Texten sowie den Umgang mit Dateien und dem Internet kennen.

Kurs 1

 Donnerstag, 14.09. - 05.10.23, 13:00 - 15:00 Uhr

 Wolfgang Borgman

Kurs 2

 Dienstag, 10.10. - 31.10.23, 13:00 - 15:00 Uhr

 Harald Sedlmajer

Erste Schritte am PC - Teil 2 (Windows 11)

4-tägiger Kurs

 Seniorenbüro, 1. OG, Raum 106

 24,00 Euro

Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger, die über Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs verfügen oder bereits einen Anfängerkurs (z.B. „Erste Schritte am PC - Teil 1“) besucht haben.

Dieser Kurs setzt Schwerpunkte in Bereichen persönliche Anpassungen, Dateien und Ordner, Bildbearbeitung und Nutzung des Internets inklusive Email.

Kurs 1

 Donnerstag, 02.11. - 23.11.23, 13:00 - 15:00 Uhr

 Wolfgang Borgman

Kurs 2

 Dienstag, 07.11. - 28.11.23, 13:00 - 15:00 Uhr

 Harald Sedlmajer

7 - DIGITALE BILDUNG

Handy Grundkurs "Android"

4-tägiger Kurs

 Seniorenbüro, 1. OG, Raum 110

 24,00 Euro + Lehrbuch

 Silvia Kleinschmitt

Interessierte lernen in diesem Kurs mit interaktiven Übungen die wichtigsten Funktionen im Umgang mit ihrem Handy (Smartphone) mit dem Betriebssystem „Android“ kennen.

Kurs 1

 Di., 05.09 - 26.09.23
14:00 - 16:00 Uhr

Kurs 2

 Di., 24.10. - 14.11.23
14:00 - 16:00 Uhr

Online Banking - Bankgeschäfte im Internet

2-tägiger Kurs

 Seniorenbüro, 1. OG, Raum 106

 12,00 Euro

 Jürgen Niederdräing

Folgende Themen werden in diesem Kurs behandelt:
Wie sicher ist das Onlinekonto?; Sicherheit beim Banking; TAN-Verfahren; Sicher Einkaufen im Internet; Bezahlen im Internet (z.B. mit PayPal).

Kurs 1

 Mi. 08.11. + Do. 09.11.23
10:30 - 12:30 Uhr

Kurs 2

 Mi. 15.11. + Do. 16.11.23
10:30 - 12:30 Uhr

Surfen im Internet

4-tägiger Kurs

 Montag 09.10. - 30.10.23, 10:30 - 12:30 Uhr

 Seniorenbüro, 1. OG, Raum 106

 24,00 Euro

 Jürgen Schroeder

Die Themen umfassen u.a.:

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

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

Tablet-PCs zum Ausleihen

4-tägiger Kurs

 Seniorenbüro, 1. OG, Raum 110

 24,00 Euro

 Alexandra Erb

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

Die Themen im Überblick:

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

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

Kurs 1

 Do. 07.09. - 28.09.23
15:00 - 17:00 Uhr

Kurs 2

 Do. 05.10. - 26.10.23
15:00 - 17:00 Uhr

Urlaubsbilder bearbeiten mit Adobe Photoshop Elements

 Seniorenbüro, 1. OG, Raum 106

 Gabriele Völler

In diesen Kursen wird Ihnen gezeigt wie Sie Ihre Alltags- und Urlaubsbilder verändern und verschönern können. Lernen Sie Photoshop Elements und die Möglichkeiten des Programms kennen.

Schnuppertermin zum Kurs

 Donnerstag, 07.09.23, 10:00 - 12:00 Uhr

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

Kurs 1 Experte: Die vollständige Bearbeitung

 Donnerstag, 14.09. - 28.09.23, 10:00 - 12:00 Uhr

 18,00 Euro

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

Kurs 2 Profi: Bild und Text

 Donnerstag, 05.10. - 12.10.23, 10:00 - 12:00 Uhr

 12,00 Euro

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

Voraussetzung: Teilnahme an Kurs 1

**Eine kleine Erfolgsgeschichte der Apple
Selbsthilfegruppe**



Mit Freude erfolgreich selbst ver'appelt'

Senioren helfen sich gegenseitig bei Alltagsfragen mit iPhones, iPads und anderen Apple-Geräten.

Seit Sommer 2022 kommen sie mittwochs um 10 Uhr im Seniorenbüro Hanau zusammen und beschäftigen sich mit Fragen rund um die moderne digitale Welt.

Es sind bis zu 12 Teilnehmende, die sich gegenseitig helfen oder auch fachkundige Anleitung von ehrenamtlich Engagierten erfragen. Dabei stehen die Treffen unter einzelnen Themen wie Updates, Herunterladen von Apps oder Nutzung von Plattformen, wie WhatsApp oder YouTube. Aber auch die Hilfe bei individuellen Fragestellungen wird gerne angenommen. Es gibt keine unangemessenen Fragen und Wert wird auf vor allem auf den Abbau von Ängsten bei der Bedienung gelegt. Die Bedienung eines Touch-Screens, für jüngere Menschen eine Selbstverständlichkeit, muss eingeübt werden. Hierbei gilt: es kann eigentlich nichts kaputt gehen. Bemerkenswert ist die Freude beim Umgang und die Altersstruktur. So ist die älteste Teilnehmerin immerhin 96 Jahre alt und mit ebenso großem Interesse dabei, wie die „Jungen“.



Achtsam in den Herbst starten kostenloses Entspannungsangebot

 Samstag, 23.09.23, 16:00 - 18:00 Uhr

 Seniorenbüro, 1. OG, Raum 110

 Silke Priesterbach-Young

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

Die Übungen können im Liegen oder Sitzen ausgeführt werden.

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

Bewegung mit Haltung

Online-Kurs mit "Zoom"



 Dienstag, 12.09. - 19.12.23, 17:00 - 18:00 Uhr

 33,00 Euro

 Wera Howe

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

Mit Übungen aus Yoga, Pilates und vielem mehr, die unter Anleitung präzise ausgeführt werden, soll die Beweglichkeit verbessert werden. Faszien-Training und Entspannungsübungen runden das Programm ab. Bewegung macht Spaß und ist für die Funktionsfähigkeit des Körpers unverzichtbar. Je mehr wir uns bewegen, desto beweglicher werden wir.

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

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

Entspannung im Advent

kostenloses Entspannungsangebot

 Samstag, 09.12.23, 16:00 - 18:00 Uhr

 Seniorenbüro, 1. OG, Raum 110

 Silke Priesterbach-Young

Mit kleinen Entspannungsübungen können Sie bei diesem besinnlichen Adventsangebot verschiedene Übungen kennen lernen, die Ihnen Gelassenheit und Ruhe bringen.

Durch unterschiedliche Anleitungen, erfahren Sie Ruhe und Entspannung für Körper und Geist. Die achtsamkeitsbasierenden Atem-, Bewegungs- und Entspannungsübungen sprechen die bewusste Körperwahrnehmung an. Sie können zu Wohlbefinden und innerer Ausgeglichenheit beitragen.

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

Die Übungen können im Liegen oder aber auch im Sitzen ausgeführt werden.

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

Fit am Morgen

Gymnastikkurs

 Mittwoch, 06.09. - 13.12.23, 9:30 - 10:30 Uhr

 Heinrich-Fischer-Bad, Gymnastikraum

 42,00 Euro

 Ulrike Rippert

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

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

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Turnschuhe und ein Handtuch.

Fit im Kopf

Gedächtnistraining

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

Kurs GT 1 (*gemächlicheres Lerntempo*)

 Dienstag, 26.09.23 - 05.12.23, 10:00 - 11:30 Uhr

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

 60,00 Euro

 Regina Debler

Kurs GT 2

 Dienstag 26.09.23 - 05.12.23, 10:00 - 11:30 Uhr

 Seniorenbüro, 1. OG, Raum 108

 60,00 Euro

 Hildegard Waltemate

Hatha-Yoga

Entspannungsangebot

 Donnerstag, 21.09.23 - 14.12.23, 10:45 - 11:45 Uhr

 Volkshochschule Hanau, Ulanenplatz 4, Raum 412

 68,00 Euro

Dieser Kurs findet in Kooperation mit der Volkshochschule Hanau statt.

Anmeldungen bitte an fit@vhs-hanau.de oder Tel.: 06181 923800.

 Erich Münz

Dieser Kurs richtet sich an ältere Menschen, auch mit körperlichen Einschränkungen, die aber dennoch Hatha-Yoga üben möchten. Gerade für Menschen mit Problemen im Bereich des Bewegungsapparats bietet Yoga eine gute Möglichkeit, die eigenen Potentiale zu erhalten und im Verlauf eventuell auch zu erweitern. In diesem Kurs werden die Yogaübungen in Anlehnung an die Tradition von T. K. V. Desikachar geübt. Dabei stehen die Übenden in besonderer Weise mit ihren individuellen Möglichkeiten und Fähigkeiten im Mittelpunkt.

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

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

Mitzubringen sind bequeme Sportkleidung, dicke Socken und eine Wolldecke.

Kleine Auszeit im Alltag

Online-Kurs mit "Zoom"



 Montag, 16.10. - 18.12.23, 10:00 - 11:00 Uhr

 30,00 Euro

 Silke Priesterbach-Young

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

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

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



Lesekreis

Online-Geselligkeitsangebot



 Jeder 2. Montag im Monat, 18:00 - 19:30 Uhr

 Gabriele Völler

Ob Austausch über Gelesenes, ein Buch vorstellen, gemeinsam ein Buch lesen oder Leseinspirationen sammeln - all das ist möglich im Online Lesekreis. Ein Einstieg in den Lesekreis ist jederzeit möglich. Auch, wenn das jeweilige Buch nicht gelesen wurde.

Leseliste



11.09. „Mit Blick auf's Meer“ - Elisabeth Strout

09.10. „Lied der Weite“ - Kent Haruf

13.11. „Kains Opfer/Rabbi Klein“ - Alfred Bodenheimer

11.12. „Herzfaden“ - Thomas Hettche



Sprachkurse & -treffs

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

Das Lerntempo innerhalb der Kurse orientiert sich an den Teilnehmenden.

Englisch Fortgeschrittene

Online-Kurs



 Montag, 11.09.23 - 18.12.23, 13:00 - 14:00 Uhr

 33,00 Euro

 Ursula Schulze

Französisch Grundkurs

Online-Kurs



 Montag, 11.09. - 04.12.23, 12:30 - 13:30 Uhr

 33 Euro

 Zohra Kotterba

21 - SPRACHEN

Französisch für Fortgeschrittene

Online-Kurs



 Donnerstag, 14.09. - 07.12.23, 12:30 - 13:30 Uhr

 33 Euro

 Zohra Kotterba

Spanisch Grundkurs

Online-Kurs



 Mittwoch, 06.09. - 20.12.23, 17:00 - 18:00 Uhr

 48,00 Euro

 Antonia Bannert

Italienisch Literaturtreff

wöchentlicher Austausch

 Montag, 28.08. - 18.12.23, 10:00 - 11:30 Uhr

 Nachbarschaftshaus Tümpelgarten

 Klaus Kumlehn

Im Kurs werden italienische Kurzgeschichten zur Vertiefung des Wortschatzes und der grammatikalischen Kenntnisse gelesen und über Erfahrungen, die die Teilnehmenden bei diversen Italien Aufenthalten machen, gesprochen.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Wortschatz und Grammatik des Italienischen (B1-Niveau).

Italienisch A1 - Ripetere e praticare

Für alle, mit geringen Vorkenntnissen.

 Donnerstag, 14.09.23 - 16.11.23, 10:00 - 11:30 Uhr

 Seniorenbüro, 1. OG, Raum 110

 95,00 Euro

Dieser Kurs findet in Kooperation mit der Volkshochschule Hanau statt.

Anmeldungen bitte an fit@vhs-hanau.de oder Tel.: 06181 923800.

 Claudia Pisano

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

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

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

Das Lehrwerk wird noch mitgeteilt.

KONTAKT



Steinheimer Str. 1
63450 Hanau

Mo. - Fr. 09 -12 Uhr
Di. + Do. 14 - 16 Uhr
und nach Vereinbarung



06181 / 66820 43



seniorenbuero@hanau.de



www.senioren-hanau.de

NEWSLETTER



Lassen Sie sich die Angebote per E-Mail zuschicken.

Anmeldung an:



news-wirfuerhanau@hanau.de