



INTERNATIONALER TREFF
FÜR ALT BIS JUNG

Die Kreativwerkstatt

Unser Programm

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

Januar –
Juli
2025

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 MA*

Ton

Martina Schoder, *Dipl.Designerin MA*

DIE KREATIVWERKSTATT

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

OFFENE WERKSTÄTTEN

Allgemeines	10
Das „Offene Arbeiten“ in unseren Ateliers.....	14
Materialübergreifendes Arbeiten, Nähen, Stricken	15
Keramikwerkstatt	16
Holzwerkstatt.....	17
„Kreativ-Tickets“	18
Empty Bowls	20

KURSE

Kunsthandwerk

Upcycling	24
Neu: Druckwerkstatt.....	25
Freies Arbeiten mit Ton.....	26

Bildende Kunst

Neu: Mixed Media	28
Aquarellmalen	29
Faszination Aquarell.....	30

Entspannung und Bewegung

Neu: Meditation in Bewegung	32
Pilates	33
Meditationsgruppe	34
Zumba® Gold	36
Qigong	37

Selbsterfahrung

Denkzettel	38
------------------	----

PROJEKTE ZUM MITMACHEN

Repaircafé	40
„Offenes Wohnzimmer“	41

TREFFS

Internationaler Frauenkreis.....	44
Netzwerk Neue Nachbarschaften	46

WORKSHOPS UND VERANSTALTUNGEN

Räuchern mit heimischen Pflanzen	50
Neu: Erfrischen! Mit Yoga und Tanz	51
Schneidern.....	52
Neu: Mixed Media	53
Farb- und Stilberatung	54
Waldbaden.....	55
Weihnachtlicher Markt	56

INFORMATIONEN

Unsere Kreativwerkstatt	58
Anmeldung/Kurse	59

IN EIGENER SACHE

Der Frankfurter Verband	60
Wir suchen Sie, wir suchen Dich	62
Programmübersicht	64
Schließzeiten der Kreativwerkstatt	67

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“.
- Gemeinsame Ausflüge, Besichtigungen und Fahrten organisieren.
- Plaudern, diskutieren, planen, zu Zweit oder in der Gruppe. Kontakte mit Gleichgesinnten knüpfen und echte Freundschaften schließen.
- Entspannen, die Seele baumeln lassen.



Organisation

Wie Sie uns kennen lernen können

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

Sie können bei uns auf unterschiedlichste Weise teilnehmen:

1. als Teilnehmende der Offenen Werkstatt.

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

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

2. durch den Besuch unserer Kurse,

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

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

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

Besuchen Sie auch gerne unser Café Anschluss im Erdgeschoss

Neben informativen Kursen und Einzelhilfen zu Themen rund um die digitale Welt sowie unseren Themenreihen „Nachhaltigkeitsreihe – zusammen für eine enkeltaugliche Welt“ sowie „Digitale Demokratiekompetenz“ können Sie bei uns bei frisch gemahlten Kaffee und selbstgebackenen Kuchen sowie Quiche entspannen, Zeitung und Zeitschriften lesen, mit anderen ins Gespräch kommen, puzzeln und bei unseren zahlreichen tollen Gruppen und offenen Treffs teilnehmen.



Schauen Sie einfach mal rein!
Unser Programm finden Sie unter

www.cafe-anschluss.de

oder vor Ort im Cafe Anschluß.

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**

**Maker Space
Kreativtickets
Einzeltermine**

OFFENE WERKSTATT: ATELIERS

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

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

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

Unsere Ateliers und Werkstätten bieten zahlreiche Möglichkeiten, mit hochwertigen Materialien und gutem Equipment zu arbeiten.

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

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



SZENEN AUS DEM WERKSTATTLLEBEN



STIMMEN AUS DEM WERKSTATTLLEBEN

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

– Christina

„Hier kann ich mich kreativ in netter Gesellschaft austoben.“

– Monika O.

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

– Marianne Sch.

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

– Karin K.

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

– Helga M.

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

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

– Monika B.

SZENEN AUS DEM WERKSTATTLLEBEN



Offenes Arbeiten in unseren Ateliers und Werkstätten

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

Produktion für den Weihnachtlichen Markt

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

Kosten 6 € monatlich, 12 x im Jahr

„maker space“

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

In unserem Format „maker space“ ab Seite 15 ist sicherlich das passende Angebot für Sie dabei.

Kosten Einzeltermin: 15 € (3 Stunden)
5er-Karte: 55 € (gilt für 7 Wochen)

Abweichende Preise im Keramikbereich, siehe S. 16.

Kreativticket

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

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

Kosten Einzeltermin: 25 € (3 Stunden)
Komplettpaket: 99 € (5x3 Stunden frei einsetzbar)

Die Termine werden direkt mit der jeweils zuständigen Werkstattleitung ausgemacht.



Materialübergreifendes, dekoratives und experimentelles Arbeiten

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

Produktion und „maker space“

21.01.2025 - 10.07.2025

Einstieg jederzeit möglich

Dienstags 10:00 – 17:00 Uhr

Mittwochs 14:00 – 18:00 Uhr

Donnerstags nach Absprache

Leitung Brigitte Stein, *Kunstpädagogin M.A.*

Freies Nähen

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

Produktion und „maker space“

21.01.2025 - 08.07.2025

Einstieg jederzeit möglich

Dienstags 13:00 - 17:00 Uhr

Leitung Sophie Schäfer, *Schneiderin*

Stricken | Häkeln | Weben

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

Produktion und „maker space“

20.01.2025- 07.07.2025

Einstieg jederzeit möglich

Montags 12:00 – 17:00 Uhr

Leitung Claudia Muñoz del Rio, *Dipl.Designerin*

Keramikwerkstatt

Ton ist ein faszinierendes Material, das einerseits weich und leicht formbar, andererseits aber technisch anspruchsvoll in der Verarbeitung ist. Die Leiterin unserer gut ausgestatteten Keramik-Werkstatt ist eine erfahrene Künstlerin, die Anfänger*innen und Fortgeschrittenen professionelle Anleitung bietet. Sie vermittelt gestalterisches Know-How und stärkt 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.

„Empty Bowls“ – leere Schalen

Mittwoch Vormittags ist „Empty Bowls“ eins unserer zentralen Themen (siehe Seite 20). Wir konzentrieren uns auf viele Techniken der Produktion von Keramikschalen, um das internationale Projekt hier in Frankfurt umzusetzen. Zusätzlich zu den „Spendenschalen“ können Sie natürlich auch sehr gerne persönliche Ideen und Projekte nebenher umsetzen.

22.01.2025 - 09.07.2025
Einstieg jederzeit möglich

„maker space“ (Informationen auf S.14)

Mittwochs 10:00 – 14:00 Uhr
Buchungsnr. 22158-25-030
Kosten 5er-Karte: 70 € (gilt für 7 Wochen)*

Ton, Schrühbrand und Glasurbrand werden nach Gewicht berechnet.

Leitung Martina Schoder,
 Plastikerin, *Dipl. Designerin M.A.*

*Jeder zusätzliche Vormittag innerhalb des jeweiligen Trimesters über die 5 x hinaus kostet jeweils 18 €

Holzwerkstatt

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

23.01.2025 - 10.07.2025
Einstieg jederzeit möglich

„maker space“ (Informationen auf S. 14)

Donnerstags 14:00 – 17:00 Uhr
Buchungsnr. 22158-25-040
Kosten Einzeltermin: 15 € (3 Stunden)
 5er-Karte: 55 € (gilt für 7 Wochen)*

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

Leitung Ute Christmann, *Schreinerin*
 Hans-Joachim Lulay, *Ehrenamtlicher*

*Jeder zusätzliche Termin innerhalb des jeweiligen Trimesters über die 5 x hinaus kostet jeweils 15 €



Das „Kreativ-Ticket“

Zum Ausprobieren ausgewählter handwerklicher Techniken

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

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

Material kann mitgebracht oder in der Kreativwerkstatt erworben werden.

Alle Termine erfolgen nach Absprache mit den Werkstattleitungen.

Bei Bedarf können gerne auch Folgetermine vereinbart werden.

Stricken-Häkeln-Lernen für Anfänger*innen

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

Material zum Üben wird gestellt.

Montags 14:00 – 17:00 Uhr

Einzelbuchung (3h): 25 €

Buchungsnr. 22158-25-012

Nähen

Nähen Sie aus hübschen Stoffresten

- Lavendelmäuse für den Wäscheschrank oder
- einen Kissenbezug.

Eine praktische und originelle Upcycling- und Geschenkideen.

Dienstags 14:00 – 17:00 Uhr

Einzelbuchung (3h): 25 €

Buchungsnr. 22158-25-022



Filzen

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

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

Dienstags 14:00 – 17:00 Uhr

Einzelbuchung (3h): 25 €

Buchungsnr. 22158-25-023

Töpfern

Töpfern Sie mit rotem, weißem oder schwarzem Ton

- eine Schale
- oder

- eine kleine Figur

Mittwochs 10:00 – 13:00 Uhr

Einzelbuchung (3h): 25 €

Buchungsnr. 22158-25-031

Holz

Bauen Sie aus Holz

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

Donnerstags 14:00 – 17:00 Uhr

Einzelbuchung (3h): 25 €

Buchungsnr. 22158-25-041

Komplettpaket

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

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

Komplettbuchung (5 x 3h): 99 €

Buchungsnr. 22158-25-013

„Empty Bowls“ – leere Schalen

Ein besonderes Projekt für Menschen mit Vorerfahrung. Teilnahme nur nach Absprache mit der Werkstattleitung.

Mittwochs 10:00 – 14:00 Uhr

Buchungsnr. 22158-25-032

Kosten 5er-Karte: 70 € (gilt für 7 Wochen)

Material und Brennkosten für Empty Bowls-Schalen trägt die Kreativwerkstatt.

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.



„Empty Bowls“ ist eine Bewegung aus dem Volk, die hilft, den Hunger zu lindern. „A grassroots movement to help end hunger“ – so lautet das Motto der ursprünglichen Organisatoren in den USA.

Hunger beenden heißt aber auch, den Hunger nach einem menschenwürdigen Leben zu stillen, wo gesundheitliche Vorsorge, Hilfe und Betreuung selbstverständlich sind.

Unser Partner-Projekt heißt LISUNGI und ist in der demokratischen Republik Kongo verortet. Der Bürgerkrieg im Osten des Landes, Krankheiten wie Aids, Malaria, Hungersnöte und ein kollabierendes Gesundheitssystem sorgen für eine desolate medizinische Lage. Wegen der extremen Armut können sich die meisten Kongolesen einen Besuch im Krankenhaus nicht leisten. So sterben viele bereits an einfachen Krankheiten.

LISUNGI – der Name des Vereins – bedeutet in der Nationalsprache Lingala „helfen“ und „betreuen“. Mit der mobilen Klinik, die LISUNGI unterhält, kann den

Menschen in Kinshasa, der Hauptstadt des Kongo, Zugang zu wichtigen Gesundheits-Diensten verschafft werden. Gezielte medizinische Aufklärungskampagnen ermöglichen es ihnen außerdem, sich selbst zu schützen.

Zahlen und Fakten

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

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

Warum LISUNGI?

LISUNGI ist direkt - Keine Verwaltungskosten, keine Imagekampagne.

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

LISUNGI ist nachhaltig

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

Vorhaben

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



unabhängig und nachhaltig europäische Standards zu ermöglichen.

EMPTY BOWLS

Wir brauchen Ihre Kreativität

Unser Aufruf gilt allen kreativen Tonfreunden und Tonfreundinnen, die ausreichend Vorfahrung mitbringen, um solche Bowls herzustellen: Bitte finden Sie die Zeit, engagieren Sie sich und wirken Sie mit. Ihr einzelner, persönlicher Einsatz kann tiefe, positive Auswirkungen haben. Nach persönlicher Absprache mit unserer Werkstattleitung können Sie gerne einsteigen.



Das Gruppenprojekt

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

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

LISUNGI, Gesundheitsförderverein Kongo e.V.

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



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



Kurse

Wenn noch Plätze frei sind,
ist ein nachträglicher
Einstieg in die Kurse
oft möglich.
Sprechen Sie uns gerne an!

Upcycling

Rethink Fashion - was machen wir mit kaputten Lieblingsklamotten?

Neue Produkte! Denn nichts ist nachhaltiger. Fertigen wir aus einer Jeans und einer Wachstumische einen Lunchbeutel. Nähen wir eine Hose aus einem Bettlaken oder einen Kulturbeutel aus einem Frotteehandtuch, riskieren wir den Materialmix! Wir haben noch mehr Ideen und außerdem die fachliche Anleitung.

Haushaltsnämaschinen, Overlockmaschine und Bügelstation stehen zur Verfügung

Bitte mitbringen:

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

Montags 11:00 – 14:00, 5x

Kurs I 20.01. – 17.02.2025
Kursnummer 22158-25-112

Kurs II 03.03. – 31.03.2025
Kursnummer 22158-25-113

Kurs III 05.05. – 02.06.2025
Kursnummer 22158-25-212

Kosten 75 € pro Kurs
Kursleiterin Milena Kossmann,
*Schneiderin,
Modedesignerin*



Neu!

Druckwerkstatt

Drucken mit verschiedenen Materialien

Vom klassischen Kartoffeldruck, über das Ausprobieren mit Alltagsgegenständen (welche Strukturen hinterlassen Blätter, Gummiringe, Fäden?), Herstellen eigener Stempel aus Moosgummi bis hin zu selbstgeschnitzten Druckstöcken aus Softcut. So können z.B. kleine Bildserien, Musterpapiere oder Karten nach eigener Gestaltung entstehen.

Gedruckt wird mit Linoldruckfarbe auf Papier.

Montags 15:00 – 17:00 Uhr, 5x

Kurs 27.01. – 24.02.2025
Kursnummer 22158-25-114

Kosten 55 €
Materialkosten 5€
Kursleiterin Vera Maier, *Ergotherapeutin,
Kunsttherapeutin*



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 angeleitet mit verschiedenen keramischen Techniken zu arbeiten. Es entstehen wahlweise runde oder kantige, zarte oder voluminöse, verspielte oder gradlinig schlichte Objekte oder Gegenstände zum Gebrauch. Weiterhin geht es um die Oberfläche: glatt oder mit Techniken haptisch gestaltet. Das endgültige Aussehen wird mit Glasuren oder Farben bestimmt. Zwei elektrische Töpferscheiben stehen für Interessierte zur Verfügung, um einen Einblick in diese besondere Technik zu bekommen. Material- und Brennkosten werden nach Verbrauch berechnet.

Montags 15:30 – 18:00 Uhr, 10x
Kurs I 13.01. – 17.03.2025
Kursnummer 22158-25-115

Kurs II 07.04. – 23.06.2025
Kursnummer 22158-25-213

Montags 18:30 – 21:00 Uhr, 10x
Kurs I 13.01. – 17.03.2025
Kursnummer 22158-25-118

Kurs II 07.04. – 23.06.2025
Kursnummer 22158-25-215



Donnerstags 15:30 – 18:00 Uhr, 10x
Kurs I 16.01. – 20.03.2025
Kursnummer 22158-25-142

Kurs II 03.04. – 26.06.2025
Kursnummer 22158-25-242

Donnerstags 18:30 – 21:00 Uhr, 10x
Kurs I 16.01. – 20.03.2025
Kursnummer 22158-25-143

Kurs II 03.04. – 26.06.2025
Kursnummer 22158-25-243

Kosten 150 € pro Kurs
Kursleiterin Elisabeth Reuter, Archäologin M.A.,
 ausgebildete Keramikgestalterin



Neu!

Mixed Media

abstrakt duch die Jahreszeiten

Haben Sie Lust, mehr Spiel und Kreativität in Ihr Leben zu bringen? In einer tollen Gruppe zu experimentieren, Schönes zu erschaffen, Spaß zu haben und Techniken kennenzulernen, mit denen Sie auch zu Hause kreativ werden können, wann immer Ihnen danach ist?

Mit Aquarellfarbe, Öl- und Pastellkreide, Gel-Stiften und Vielem mehr tauchen wir jede Woche in einen kreativen Prozess ein, in dem wir nichts abmalen und niemandem nacheifern - sondern stattdessen unser ganz eigenes „Ding“ finden und machen.

Dabei lassen wir uns von der Schönheit der Natur und den Farben, Texturen und Stimmungen der jeweiligen Jahreszeit inspirieren.

Der Kurs umfasst lockere Meditations- und Bewegungsübungen, die individuell an die jeweiligen Voraussetzungen angepasst werden können.

Bitte mitbringen: Aquarellpapier (A5-A3), Pinsel, Aquarell-Farben, Masking Tape (Tipp: „Tesa Sensitive“ Malerband), Gel-Stifte oder feine Eddingstifte.

Tipp: Fangen Sie lieber mit einer kleinen Auswahl an, dann können Sie später aufstocken, wenn Sie wissen, was Ihnen besonders gefällt.

Montags 11:00 – 13:00, 10x

Kurs I 20.01. – 24.03.2025
Kursnummer 22158-25-111

Kurs II 07.04. – 30.06.2025
Kursnummer 22158-25-211

Kosten 110 € pro Kurs
Kursleiterin Alina Pergande, *Erziehungswissenschaftlerin, ehem. freie Mitarbeiterin der Schirn Kunsthalle*

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, Stilleben 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 14.01. – 18.03.2025
Kursnummer 22158-25-121

Kurs II 08.04. – 17.06.2025
Kursnummer 22158-25-221

Kosten 110 € pro Kurs
Kursleiter Helmut Koppe,
Bildender Künstler



Faszination Aquarell

Freie Malgruppe

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

Bitte mitbringen:

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

Donnerstags 15:00 – 17:00 Uhr, 10x

Kurs I 16.01. – 20.03.2025

Kursnummer 22158-25-144

Kosten 50 €

Kurs II 27.03. – 26.06.2025

Kursnummer 22158-25-244

Kosten 50 € pro Kurs



Meditation in Bewegung

Einfache Praktiken für einen ruhigen Geist

Unser Leben wird heute durch Eile und Stress beeinflusst. Dabei respektieren wir immer weniger das Tempolimit unseres Körpers.

Die Antwort: Wir fühlen uns unruhig, getrieben, oft auch grundlos gestresst und wenig geerdet.

Meditation bietet eine solide Grundlage, mit jeder Art von belasteten Gedanken und Gefühlen umzugehen.

Lilo von Hugo ist eine langjährig geschulte Meditationslehrerin. Sie wird in diesem Kurs abwechseln zwischen Meditieren im Sitzen, im Liegen, im Gehen und sogar im Tanzen! Das heißt, es gibt oft Bewegungselemente zwischen den praktischen Meditationsübungen.

Dieser Kurs ist also nicht für „ernsthaft Meditierende“ oder Buddhisten gedacht, sondern ganz im Gegenteil so konzipiert, dass er für Menschen unserer westlichen Welt von Nutzen ist.

Es geht darum, das Gewahrsein zurück in den Körper zu bringen, damit Körper und Geist in Einklang kommen. Dadurch finden wir mehr und mehr inneres Ausruhen, Erdung und... Freude!

Und all dies zusammen fördert Regeneration.

Gönnen Sie sich diese zweistündige Auszeit zu Beginn der Woche.

Bitte mitbringen:

Yoga/- /Isomatte, warme Decke, bequeme Kleidung, Erfrischungsgetränk

Montags 17:30 – 19:30 Uhr

Kurs 13.01. – 17.03.2025, 8x
Kursnummer 22158-25-116
Kosten 96 €

Kurs 24.03. – 02.06.2025, 10x
Kursnummer 22158-25-214
Kosten 120 €

Kursleiterin Lilo von Hugo, *Bildungsreferentin / Entspannungstechniken*

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 Erlernte auch im Alltag zu nutzen. Das Aufwärmtraining mit anschließenden Pilates-Übungen wird von moderner Musik begleitet.

Bitte mitbringen:

Isomatte und bequeme Kleidung.

Dienstags 17:15 – 18:15 Uhr
Kurs I 14.01. – 08.04.2025, 13x
Kursnummer 22158-25-123
Kosten 72 €

Kurs II 06.05. – 01.07.2025, 9x
Kursnummer 22158-25-223
Kosten 50 €

Dienstags 18:30 – 20:00 Uhr
Kurs I 14.01. – 08.04.2025, 13x
Kursnummer 22158-25-124
Kosten 108€

Kurs II 06.05. – 01.07.2025, 9x
Kursnummer 22158-25-224
Kosten 75 €

Kursleiterin Sabine Freund, *Pilates-Trainerin DTB*

Meditationsgruppe

Für alle

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

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

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

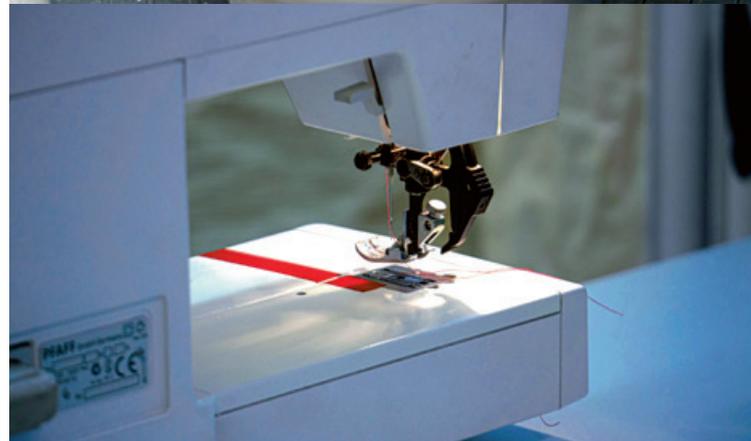
Wir brauchen dafür nichts, außer unseren Atem, die Bereitschaft, innezuhalten und eine Übungsroutine. Diese wollen wir gemeinsam in der Gruppe jede Woche praktizieren.

Mittwochs 11:00 – 12:00, 10x

Kurs I 22.01. – 26.03.2025
Kursnummer 22158-25-131

Kurs II 16.04. – 25.06.2025
Kursnummer 22158-25-231

Kosten 50 € pro Kurs
Kursleiterin Alina Pergande,
nach EASC-Kriterien zertifizierter Coach



Zumba® Gold

Ein Zumba®-Erlebnis für alle

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

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

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

Donnerstags 18:00 – 19:00 Uhr, 10x
Kurs I 16.01. – 20.03.2025
Kursnummer 22158-25-145

Kurs II 03.04. - 26.06.2025
Kursnummer 22158-25-245

Donnerstags 19:00 – 20:00 Uhr, 10x
Kurs I 16.01. – 20.03.2025
Kursnummer 22158-25-146

Kurs II 03.04. – 26.06.2025
Kursnummer 22158-25-246

Kosten 58 € pro Kurs
Kursleiter Gerard Coridun, *zertifizierter Zumba®-Trainer*

Qigong

für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Die Übungen des Qigong kommen ursprünglich aus China und gehen auf die sehr alte Tradition einer von Mönchen entwickelten Heilgymnastik zurück. Heute faszinieren uns vor allem die fließenden Bewegungsabläufe, die den Eindruck von großer Leichtigkeit und jugendlicher Geschmeidigkeit vermitteln. Nicht umsonst wird dem Qigong eine verjüngende und lebensverlängernde Kraft zugeschrieben. Es hält fit und beweglich, und kommt ohne großen Krafteinsatz aus.

In den westlichen Ländern wird Qigong vor allem zum Stressabbau und in der Reha eingesetzt, da es hilft, Sehnen, Muskeln und Gelenke zu mobilisieren ohne zu überfordern. Gleichzeitig haben die Übungen einen sanften, aber spürbaren Trainingseffekt, und können je nach Niveau auch recht sportlich sein. Auf der geistigen Ebene bewirkt Qigong ein deutliches Plus an Gelassenheit im Umgang mit alltäglichen Stresssituationen. Viele Teilnehmende berichten von besserem Schlaf und mehr Ausgeglichenheit nach dem Üben.

Wir werden einen Teil der Übungen im Sitzen, die meisten Übungen jedoch im Stehen durchführen. Empfohlen sind lockere und bequeme Kleidung sowie Rutschsocken oder leichte Schuhe.

Fortgeschrittene

Freitags 14:00 – 15:00 Uhr, 10x
Kurs I 24.01. – 28.03.2025
Kursnummer 22158-25-151

Kurs II 25.04. – 11.07.2025
Kursnummer 22158-25-251

Anfänger*innen / Wiedereinsteiger*innen

Freitags 15:15 – 16:15 Uhr, 10x
Kurs I 24.01. – 28.03.2025
Kursnummer 22158-25-152

Kurs II 25.04. – 11.07.2025
Kursnummer 22158-25-252

Kosten 60 € pro Kurs
Kursleiterin Andrea Lehr, *zertif. Qigong-Lehrerin*

KURSE SELBSTERFAHRUNG

Denkzettel

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

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

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

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

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

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

Donnerstags 14:00 – 16:00 Uhr, 5x

Kurs I 30.01. – 27.02.2025
Buchungsnr. 22158-25-141

Kurs II 08.05. – 12.06.2025
Buchungsnr. 22158-25-241

Kosten 45 € pro Kurs
Ehrenamtliche des Frankfurter Verbands erhalten
50% Preisnachlass auf Restplätze.

Leitung Peter Gehweiler, Alina Pergande



Projekte zum
Mitmachen

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. Unser Werkzeug steht Ihnen währenddessen zur Verfügung. Wir versuchen, alles zu reparieren, was Sie unter dem Arm problemlos transportieren können, und was sich auch reparieren lässt – ausgenommen sind Waschmaschinen, Trockner, Fernseher, „gefährliche“ Eigenkonstruktionen und ähnliches.

Zwei Sachen sollten Sie allerdings noch wissen:

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

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

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

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

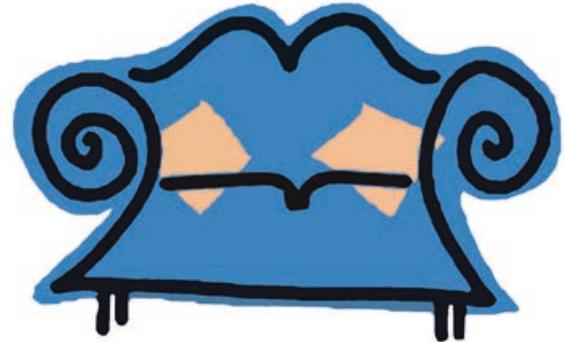
Jeden letzten Freitag des Monats (nicht im Dezember)

15:00 – 17:30, Einlass ab 14:30 Uhr

Achtung: limitierte Teilnehmer*innenzahl
Kontakt: repaircafe@kreativwerkstatt-ffm.de
Bitte melden Sie sich vorab an.

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 Freitags von 14:00 – 17:30 Uhr im Saal des Café Anschluss, Siehe S.42

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

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

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

PROJEKTE ZUM MITMACHEN

Lesecafé

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

Jeden 3. Samstag, 15:00 in der Kreativwerkstatt

Für Rückfragen: 069 299-807-2357

Spielegruppe Doppelkopf f. Fortgeschrittene

Verantwortlich: Jutta Worret

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

Freitags, 15:00 – 17:00 Uhr, nach Absprache

Jutta Worret bittet jeweils um Voranmeldung

Telefon: 069 573222

Schach für Anfänger*innen / Könner / Fans

Verantwortlich: Vlade Ljujic

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

Nach Vereinbarung

für Interessierte: Vlade 0157 79700919

oder 069 299-807-2357 (Kreativwerkstatt)

Repaircafé

Jeden letzten Freitag des Monats

15:00 – 17:30 Uhr, Einlass 14:30 Uhr

Bei Interesse: repaircafé@kreativwerkstatt-ffm.de

Telefon: 069 299-807-2357

Schreiben im Café nach Natalie Goldberg

Verantwortlich: Wiltrud Pietschmann

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

Jeden 2. Freitag des Monats, 15:00 – 16:30 Uhr

bei weiteren Fragen:

kreativwerkstatt@frankfurter-verband.de



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.

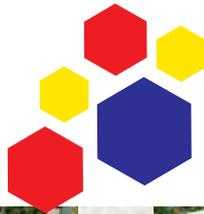
Wir wechseln zwischen praktischem und kreativem Tun. Wir diskutieren über persönliche und gesellschaftliche, auch politische Themen, die für uns wichtig sind. Das Thema „Frauen in dieser Welt“ ist oft Leitmotiv. Wir sitzen aber genauso gemütlich zum Plaudern beisammen, feiern die Jahreszeiten und rauschende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

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

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

Erster Termin 07.02.2025
Letzter Termin 04.07.2025

Kosten 6 € monatlich/10x pro Jahr
Leitung Mahnaz Wobig, *Leitung des Begegnungs- und Servicezentrum Bornheim*
Claudia Muñoz del Rio, *Dipl. Designerin*



**Fremde werden im
 Netzwerk zu Nachbar*innen**

Das Netzwerk Neue Nachbarschaften Frankfurt

Wir wissen wir werden anders alt als alle Generationen vor uns. Es gab noch nie so viele Gestaltungsmöglichkeiten wie heute. Solidarische, nachbarschaftliche Netzwerke sind wichtig in unserer 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

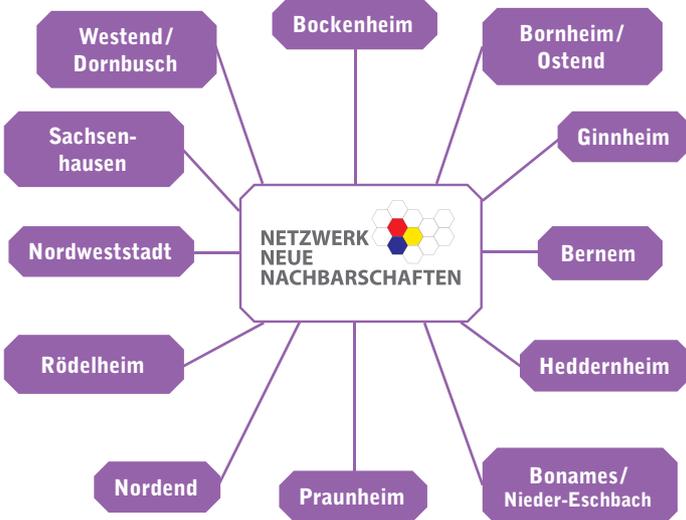
Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Wir sind ein stadtweites Netzwerk und vernetzen uns fußläufig in unseren Stadtteilen.

Wir vernetzen uns mit den teilnehmenden Gruppen auch stadtweit zu Unternehmungen und Programmen.

Hier finden Sie uns:
<https://neue-nachbarschaften-ffm.de>

Kontakt: 069 403 214 59 (AB)
 info@neue-nachbarschaften-ffm.de



Wir freuen uns auf Sie !
Kontakt über Netzwerkmoderatorin:
 Ulrike Peschelt-Elflein, Telefon: 069 403 214 59

SZENEN AUS DEM WERKSTATTLLEBEN



**Workshops und
Veranstaltungen**

Räuchern mit heimischen Pflanzen

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

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

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

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

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

Samstags 11:00 – 15:00 Uhr
Workshop I 18.01.2025
Buchungsnr. 22158-25-161

Workshop II 17.05.2025
Buchungsnr. 22158-25-264

Kosten 30 € pro Workshop
Materialkosten 10 €
Leitung Alina Pergande,
*Erziehungswissenschaftlerin,
 Studium Kulturanthropologie,
 Wildnispädagogin i.A.*

Neu!

Erfrischen!

Mit tibetischem Yoga und Tanz

Im täglichen Leben sind wir zunehmend den verschiedensten Belastungen ausgesetzt. Wir finden kaum noch Muße zur Regeneration. Dies führt schließlich dazu, dass wir uns erschöpft, ausgelaugt und irgendwie lustlos fühlen.

In diesem Tagesseminar werden Wege aufgezeigt, wie diese Erschöpfungszustände bewältigt werden können, um körperlicher und mentaler Dysbalance effektiv zu begegnen.

Hierbei kommen folgende Methoden zum Einsatz:

- Information zu Stress und Stressreduktion
- Übungen zur Förderung von Regeneration und Entspannung:

Es werden Bewegung, freier Tanz, Atmung, Achtsamkeitstraining und Tibetisches Yoga (Zapchen) eingesetzt.

Die Übungen sind schlicht, spielerisch, zuweilen humorvoll, zuweilen meditativ - und einige davon eignen sich auch bestens, sie zusammen mit Kindern auszuprobieren.

Für dieses Seminar gibt es keinerlei Vorgaben für körperliche Fitness. Es braucht jedoch ein wenig Neugier und die Bereitschaft, etwas auszuprobieren!

Samstag 11:00 – 16:00 Uhr
Workshop 01.02.2025
Buchungsnr. 22158-25-162

Kosten 90 €
Leitung Lilo von Hugo,
*Bildungsreferentin und Coach.
 Dipl. Sportlehrerin*



Schneidern

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

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

Bitte mitbringen:

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

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

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

Samstags + Sonntags 10:00 – 17:00 Uhr

Workshop I 08.02. + 09.02.2025
Buchungsnr. 22158-25-163

Workshop II 29.03. + 30.03.2025
Buchungsnr. 22158-25-167

Workshop II 10.05. + 11.05.2025
Buchungsnr. 22158-25-262

Kosten 75 € pro Workshop
Leitung Anne-Sophie Schäfer, *Schneiderin*

Neu!

Mixed Media

abstrakt durch die Jahreszeiten

Haben Sie Lust, mehr Spiel und Kreativität in Ihr Leben zu bringen? In einer tollen Gruppe zu experimentieren, Schönes zu erschaffen, Spaß zu haben und Techniken kennenzulernen, mit denen Sie auch zu Hause kreativ werden können, wann immer Ihnen danach ist?

Mit Aquarellfarbe, Öl- und Pastellkreide, Gel-Stiften und Vielem tauchen wir in einen kreativen Prozess ein, in dem wir nichts abmalen und niemandem nacheifern - sondern stattdessen unser ganz eigenes „Ding“ finden und machen. Dabei lassen wir uns von der Schönheit der Natur und den Farben, Texturen und Stimmungen der jeweiligen Jahreszeit inspirieren.

Der Workshop umfasst Meditations- und Bewegungsübungen, die individuell an die jeweiligen Voraussetzungen angepasst werden können.

Bitte mitbringen: Aquarellpapier (A5-A3), Pinsel, Aquarell-Farben, Masking Tape (Tipp: „Tesa Sensitive“ Malerband), Gel-Stifte oder feine Eddingstifte in Weiß, Schwarz, Gold/Silber, Öl-Kreiden.

Samstags 11:00 – 16:00 Uhr

Workshop I 15.02.2025
Buchungsnr. 22158-25-164

Workshop II 12.04.2025
Buchungsnr. 22158-25-261

Kosten 50 € pro Workshop
Leitung Alina Pergande, *Erziehungswissenschaftlerin, ehem.freie Mitarbeiterin der Schirn Kunsthalle*



Farb- und Stilberatung

Wer kennt sie nicht: Die Kleider, die uns im Geschäft so gefallen haben, in denen wir uns dann aber nie ganz wohl fühlen? Der Schal, der bei der besten Freundin so grandios aussah, an uns aber plötzlich nur noch halb so schön ist? Oder andersrum den Pullover, der auch die trübsten Tage noch irgendwie heller macht? Das T-Shirt, in dem wir immer aussehen wie frisch aus dem Urlaub? Den „ganzen Schrank voll nichts-zum-Anziehen“?

Finden wir heraus, woran das liegt. Finden wir die Farben, Stoffe und Schnitte, in denen wir uns absolut wohl fühlen, die zu unserem Typ, unserer Persönlichkeit und zu unserem Leben passen.

Die nachhaltigste Form der Stilveränderung beginnt dabei im eigenen Kleiderschrank. Indem wir das, was bereits vorhanden ist, mit einem neuen Blick betrachten und neu kombinieren, anstatt immer wieder Neues zu kaufen, schonen wir unsere Umwelt, unsere Geldbeutel, sowie Zeit und Nerven.

Bitte mitbringen

Schreibunterlagen und ein paar Lieblingskleidungsstücke. Wenn Sie möchten, kommen Sie gerne ungeschminkt oder bringen Sie Abschminktücher mit.

Samstags 11:00 – 16:00 Uhr

Workshop I 08.03.2025
Buchungsnr. 22158-25-165

Workshop II 28.06.2025
Buchungsnr. 22158-25-266

Kosten 50 € pro Workshop
Leitung Alina Pergande, *geprüfte + zertifizierte Farb- und Stilberaterin*

Waldbaden

Kraft Tanken und Achtsamkeit Erleben im Wald

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

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

Der genaue Kursort wird nach Anmeldung bekannt gegeben.

Mittwoch 11:00 – 14:00 Uhr
Workshop I 26.03.2025
Buchungsnr. 22158-25-166

Dienstag 13:00 – 16:00 Uhr
Workshop II 13.05.2025
Buchungsnr. 22158-25-263

Donnerstag 11:00 – 14:00 Uhr
Workshop III 26.06.2025
Buchungsnr. 22158-25-265

Kosten 25 € pro Workshop
Leitung Christine Fischer, *zert.Naturmentorin, Leitung von Seminaren, Workshops und Bildungsurlauben in der Natur seit 2012.*



BESONDERE VERANSTALTUNGEN

„The same procedure as (almost) every year!“ Weihnachtlicher Markt'25 im Café Anschluss

Von Samstag, 15. 11., bis Montag 24.11.25
täglich von 11:00 bis 17:00 Uhr.

Am Montag, den 24.11., gibt es 20% ab einem Einkauf ab
20 € (Keramik ist hiervon ausgenommen).

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

In den Räumen des Café Anschluss gibt es wieder:
Kunsth Handwerk vom Feinsten!

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



Informationen



Unsere Kreativwerkstatt

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

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

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

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

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

Aktiv Teilnehmende

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

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

Anmeldung / Kurse

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

www.kreativwerkstatt-ffm.de

Falls eine Anmeldung über diesem Weg für Sie nicht möglich sein sollte, können Sie sich während der Öffnungszeiten auch direkt in unserem Büro anmelden.

Ihr Platz ist verbindlich reserviert, sobald uns Ihre Anmeldung vorliegt und die Kursgebühren entrichtet sind. Eventuell ausfallende Kursstunden werden nachgeholt, d. h. i. d. R. an das Ende des Kurses angehängt.

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

Zahlungsmöglichkeiten

1. Überweisung

IBAN: DE93 5019 0000 0500 3780 00

BIC: FFVBDEFF

Bankname: Frankfurter Volksbank Rhein-Main eG

Kontoinhaber: Frankfurter Verband e.V.

Verwendungszweck: Kursnummer, Ihr Name

2. Bar- / Kartenzahlung rechtzeitig vor Kursbeginn während der Anmeldezeiten in unserem Büro (siehe Rückseite).

Rücktrittsbedingungen

Ein Rücktritt ist der Kreativwerkstatt ausschließlich in schriftlicher Form mitzuteilen.

Folgende Kosten fallen bei einem Rücktritt an

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

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 in der Holzwerkstatt

möglichst 1 Tag in der Woche.

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

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

Einarbeitung in die ehrenamtliche Tätigkeit

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

Wir suchen „Sie“, wir suchen „Dich“

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

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

Die ehrenamtliche Unterstützung in unseren „Maker Space“-Bereichen ist nur einer von vielen spannenden Bereichen, in denen Sie sich bei uns engagieren können. Ob Sie gerne leckere Kuchen für unsere 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!

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

Wir freuen uns über Ihr/Dein Interesse!

Kontakt:

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

- 11:00 – 13:00 Uhr Mixed Media, S. 28
11:00 – 14:00 Uhr Upcycling, S. 24
12:00 – 17:00 Uhr Stricken, Häkeln, Weben S. 15
14:00 – 17:00 Uhr Kreativ-Ticket „Stricken“, S. 18
15:00 – 17:00 Uhr Druckwerkstatt, S. 25
15:30 – 18:00 Uhr Freies Arbeiten mit Ton, S. 26
17:30 – 19:30 Uhr Meditation in Bewegung, S. 32
18:30 – 21:00 Uhr Freies Arbeiten mit Ton, S. 26

Dienstag

- 10:00 – 17:00 Uhr Offene Werkstatt Ateliers, S. 14
10:15 – 12:15 Uhr Aquarellmalen, S. 29
14:00 – 17:00 Uhr Kreativ-Ticket „Nähen“, S. 18
14:00 – 17:00 Uhr Kreativ-Ticket „Filzen“, S. 19
17:15 – 18:15 Uhr Pilates I, S. 33
18:30 – 20:00 Uhr Pilates II, S. 33

Mittwoch

- 10:00 – 13:00 Uhr Makerspace „Keramik“, S. 16
10:00 – 13:00 Uhr Kreativ-Ticket „Töpfern“, S. 19
10:00 – 14:00 Uhr Offene Werkstatt „Ton“, S. 16
11:00 – 12:00 Uhr Meditationsgruppe, S. 34
14:00 – 18:00 Uhr Experimentelles Arbeiten, S. 15

Donnerstag

- 14:00 – 17:00 Uhr Experimentelle Projekte, S. 15
14:00 – 16:00 Uhr Denkkzettel, S. 38
14:00 – 17:00 Uhr Offene Werkstatt „Holz“, S. 17
14:00 – 17:00 Uhr Kreativticket „Holz“, S. 19
14:00 – 17:00 Uhr Makerspace „Holz“, S. 17
15:00 – 17:00 Uhr Faszination Aquarell, S. 30
15:30 – 18:00 Uhr Freies Arbeiten mit Ton, S. 26
18:00 – 19:00 Uhr Zumba® Gold I, S. 36
18:30 – 21:00 Uhr Freies Arbeiten mit Ton, S. 26
19:00 – 20:00 Uhr Zumba® Gold II, S. 36

PROGRAMMÜBERSICHT

Freitag

- 10:00 – 13:00 Uhr Internationaler Frauenkreis, S. 44
14:00 – 15:00 Uhr Qigong für Fortg., S. 37
15:15 – 16:15 Uhr Qigong für Anf., S. 37
14:00 – 17:00 Uhr Offenes Wohnzimmer, S. 41
15:00 – 17:30 Uhr Repaircafé, S. 40

Workshops

Räuchern mit heimischen Pflanzen

Samstag

18.01.25, 17.05.25
S. 50

Erfrischen! Mit Tanz und Yoga

Samstag

01.02.25
S. 51

Schneidern

Samstag+Sonntag

08.02. + 09.02.25, 29.03. + 30.03.25, 10.05. + 11.05.25
S. 52

Mixed Media

Samstag

15.02.25, 12.04.25
S. 53

Farb- und Stilberatung

Samstag

08.03.25, 28.06.25
S. 54

Waldbaden

Dienstag/Mittwoch/Donnerstag

26.03.25, 13.05.25, 26.06.25
S. 55

SZENEN AUS DEM WERKSTATTLLEBEN



Schließzeiten der Kreativwerkstatt

Winterpause 2024/2025

18.12.2024 – 03.01.2025

Osterpause 2025

17.04.2025 – 23.04.2025

Sommerpause 2025

14.07.2025 – 01.08.2025



Kreativwerkstatt

Bitte beachten Sie
bei Kurs- und Work-
shopanmeldungen
unsere Schließzeiten
auf Seite 67.

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: kreativwerkstatt@frankfurter-verband.de

Homepage: www.kreativwerkstatt-ffm.de

Facebook: www.facebook.com/Kreativwerkstatt.Ffm

Instagram: 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.