

Veranstaltungen für Senioren

Ob Frühling, Sommer, Herbst oder Winter - im Jahresverlauf finden die verschiedensten Veranstaltungen für Senioren statt.

Neben den "Dauerbrennern" wie Faschingsfeier, Herbstfest und Weihnachtsfeier veranstaltet das Generationen.Zentrum jeden Monat Tagesausflüge, Tanznachmittage oder auch Seniorengymnastik.

Tagesausflüge

Das Generationen.Zentrum organisiert in Zusammenarbeit mit dem "Omnibusbetrieb VOGEL" aus Höchststadt jeden Monat zwei Ausflüge für Senioren. Die Ausflugsziele und Termine werden im [Veranstaltungskalender](#) der Stadt Herzogenaurach bekannt gegeben und stehen auch als Übersicht unter Downloads bereit.

Ebenso unter Downloads gibt es die Teilnahmebedingungen und Anmeldung an den Tagesfahrten.

Downloads

- [Ausflugsziele und Termine](#)
- [Infoblatt](#)

Tanznachmittage

Einmal im Monat, jeweils um 15.00 Uhr, veranstaltet das Generationen.Zentrum einen Tanznachmittag im Saal des Pfarrzentrums St. Otto, Theodor-Heuss-Straße 14.

Im Wechsel übernehmen verschiedene Künstler mit Mikro, Charme und guter Laune die musikalische Gestaltung. Damen vom "Stadttanz" übernehmen ehrenamtlich die Betreuung der Gäste mit leckerem Kuchenbuffet. Alle Seniorinnen und Senioren sind herzlich eingeladen das Tanzbein zu schwingen und die lockere Atmosphäre zu genießen! Der Eintritt ist frei!

Zur Information:

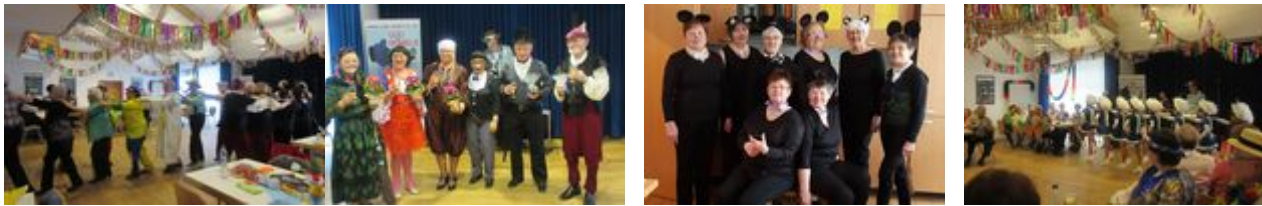
Eine Bushaltestelle des Herzobusses der Linie 279 befindet sich direkt vor dem Pfarrzentrum St. Otto.

Termine 2018

- 11. Januar
- 8. Februar
- 19. April
- 17. Mai
- 21. Juni
- 19. Juli
- 20. September

- 18. Oktober
- 22. November

Rückblick Seniorentanz 23. Februar 2017



Traditionsgemäß lud das Generationen.Zentrum auch dieses Jahr zum Faschingstanz für Senioren ins Pfarrzentrum St. Otto. Nach der Eröffnung und Begrüßung des neuen Musikers Udo Wöhrle durch die zweite Bürgermeisterin Renate Schroff, verwandelte sich die Tanzfläche rasch in einen Platz für Hexen, Helden und Polonaise.

Auch dieses Mal kamen das Kuchenbuffet und der freundliche Service der ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen, als Mäuse getarnt, wieder sehr gut an.

Seniorengymnastik

Immer montags von 14.15 - 15.15 Uhr findet im Generationen.Zentrum Seniorengymnastik statt.

Unter dem Motto "Wer rastet - der rostet" zeigt Frau Wegmann einmal wöchentlich im großen Gruppenraum mit einfachen Übungen und abwechslungsreichen Bewegungsspielen mit Musik, wie man im Alter fit und beweglich bleiben kann.

Wer Interesse hat und etwas für die Gesundheit tun will, kann jederzeit dazu kommen. Die Gymnastikrunde findet im Erdgeschoss des Generationen.Zentrums statt.

Offenes Seniorencafé im Generationen.Zentrum



Kommen Sie ins offenen Seniorencafé und verbringen Sie jeden **Dienstag von 13.00 - 16.00 Uhr** ein paar schöne Stunden bei uns. Für Kaffee und Kuchen ist gesorgt.

Neben verschiedenen Gesellschaftsspielen haben Sie regelmäßig die Möglichkeit, bei einem jahreszeitlichen Angebot mit zu machen.

Termine im Herbst / Winter

- 24. Oktober: Wir gestalten Gestecke
- 28. November: Die Adventszeit steht vor der Tür - wir binden einen Adventskranz
- 5. Dezember: Morgen ist Nikolaustag, ins Generationen.Zentrum kommt er schon heute
- 12. Dezember: Einstimmung auf Weihnachten

Hier geht es zur [Jahresübersicht!](#)

Filmabende für Generationen 60 plus



Die Idee, graue Wintertage mit unterhaltsamen Filmen und Geselligkeit aufzuhellen, entstand in der Ideenschmiede der Herzo-Heinzelmännchen (Reparatur-Gruppe des Seniorenbüros).

Regelmäßig laden das Seniorenbüro und das Generationen.Zentrum die Generationen 60plus in den Monaten Januar, Februar, März, November und Dezember zu einem offenen Filmabend ein.

Termine

Donnerstag, 11. Januar 2018, 18.00 Uhr (Einlass 17.30 Uhr)
Donnerstag, 1. Februar 2018, 18.00 Uhr (Einlass 17.30 Uhr)
Donnerstag, 1. März 2018, 18.00 Uhr (Einlass 17.30 Uhr)
Donnerstag, 8. November 2018, 18.00 Uhr (Einlass 17.30 Uhr)
Donnerstag, 6. Dezember 2018, 18.00 Uhr (Einlass 17.30 Uhr)

Eintritt frei!

Treffpunkt:

Generationen.Zentrum, Erlanger Straße 16

Rückblick Filmabende Frühjahr 2017



Mit Startschuss zum 13. Januar 2017 eröffnete Jürgen Jansen, Mitglied des ehrenamtlichen Organisationsteams der HerzoHeinzelmännchen, den mittlerweile dritten Filmabend im Generationen.Zentrum am 2. März 2017. Für die Zuschauer hatte er eine gute und eine schlechte Nachricht im Gepäck. Zwar seien nun die grauen Wintertage zum Glück vorbei, denen die Filmidee zu begegnen sucht. Dies bedeutet aber zugleich auch eine Sommerpause, so dass es mit den Filmabenden erst in acht Monaten, nämlich am 2. November 2017, weitergeht.

Nicht nur eine gelungene Filmauswahl, auch frisch zubereitetes, süßes Popcorn lockte von Januar bis März 2017 insgesamt 196 Zuschauer zu bisher drei kostenfreien Filmabenden.

Auch für die, noch weit entfernten, kommenden Wintermonate ist die Filmcrew gut gerüstet. Herzlich eingeladen sind alle Interessierten der Generationen 60plus!

Informationen und Flyer finden Sie im Generationen.Zentrum und im Seniorenbüro.

Generationen 55 plus - unterwegs im Herbst/Winter 2017/2018



Kommen Sie mit auf eine Reise durch den Herbst und Winter!

Das Team vom Generationen.Zentrum hat viele Erlebnisse vorbereitet: Vorträge, Bewegung für Körper und Geist, kulturelle Ereignisse - machen Sie mit!

Informationen und Anmeldung

Informieren Sie sich in unserem [Programmheft "unterwegs im Herbst/Winter 2017/2018"](#) oder rufen Sie uns an unter Telefon 09132 / 734170.

Die Anmeldung erfolgt im Generationen.Zentrum oder online unter <https://herzogenaurach.feripro.de/>

Balance und Kraft für den Alltag mit Bewegung



Einkaufen, Haushalt, mit dem Enkel spielen, "Garteln" oder ein Waldspaziergang - für vieles im Alltag brauchen wir körperliche Kraft und den nötigen Gleichgewichtssinn.

Im Kurs stärken Sie durch gezielte Übungen Ihre Muskelkraft und Balance.

Termin

jeweils Dienstag, ab 9. Oktober 2018
insgesamt 15 Einheiten

Zeit

9.30 - 10.30 Uhr

Kosten

30,00 EUR

Ort

Generationen.Zentrum, Erlanger Straße 16

Kursleitung

Simone Voit
Gerontologin (M.A.), zertifizierte Otago-Übungsleiterin

Anmeldung

bis 21. September 2018

im Generationen.Zentrum unter 09132 734170

oder unter www.herzogenaurach.feripro.de

Programm für die Generationen plus September/Oktober 2018



Viele schöne und abwechslungsreiche Veranstaltungen finden Sie in unserem Flyer Veranstaltungen für Generationen plus.

Bewegung, Unterhaltung, Ausflüge, Vorträge aber auch Gehirnjogging werden angeboten. Rein schauen lohnt sich.

Hier sehen Sie alle Angebote in unserem [Flyer](#) für September und Oktober 2018.

Frische Farbe für die grauen Zellen!



Ganzheitliches Gedächtnistraining

Wie war noch gleich der Name der Schauspielerin? Was wollte ich schnell noch einkaufen? Um wie viel Uhr kommt der Spielfilm? Gerade habe ich es doch gelesen! Diese oder ähnliche Überlegungen kennt jede/r aus dem Alltag und trotzdem sorgt es das eine oder andere Mal für Verärgerung.

Das Gedächtnis hat die Aufgabe, Informationen aufzunehmen, zu speichern und abzurufen. Dabei kann die Denkkentrale angeregt und unterstützt werden, damit kognitive Fähigkeiten möglichst lange gut funktionieren und erhalten bleiben. Dazu zählen zum Beispiel Wortfindung, Konzentration und Merkfähigkeit.

Machen Sie mit und halten Sie Ihr Gedächtnis fit!

Datum

jeweils Mittwoch, ab 17. Oktober 2018,

16 Einheiten

Uhrzeit

10 - 11.30 Uhr

Ort

Generationen.Zentrum, Erlanger Straße 16

Kosten

15,00 EUR

Anleitung

Simone Voit - Sozialpädagogin (B.A.),
Gerontologin (M.A.)

Anmeldung

bis 28. September 2018

im Generationen.Zentrum unter Tel. 09132 / 734170 oder unter www.herzogenaurach.feripro.de

Kochlöffel

Von kräftig deftig über leicht und figurbewusst zu zuckersüß, die Geschmäcker sind verschieden. Genauso vielfältig und schmackhaft sind Rezepte aus Oma´s Kochbuch, aber auch moderne Kreationen stehen den Klassikern in nichts nach.

Gemeinsam wird gekocht, genascht und gequatscht.

Eigene Rezeptvorschläge sind willkommen!

Kochlöffel 2018

Freitag, 21. September 2018

Montag, 15. Oktober 2018

Freitag, 23. November 2018

Freitag, 21. Dezember 2018

Zeit

10.00 - 14.00 Uhr

Ort

Generationen.Zentrum, Erlanger Straße 16

Kosten

2,00 EUR

Anmeldung

unter Tel. 09132 / 73 41 70

Bitte melden Sie sich bis zwei Tage vorab an, damit genug Zutaten für Alle da sind.

Smartphone - Fragen und Antworten



von jungen für ältere Generationen

Sie überlegen, sich ein Smartphone oder iPhone zu kaufen oder sind bereits stolze/r Besitzer/in?

Sie möchten gern Starthilfe oder haben Fragen zu einigen Apps oder Einstellungen?
Die Jugend nimmt sich gerne Zeit, Ihre Fragen in Ruhe zu beantworten!

Kostenfrei und unbürokratisch!

Wann

Montag, 8. Oktober 2018
von 17.00 - 18.30 Uhr

Wo

Jugendhaus rabatz, Erlanger Straße 56a

Anmeldung

bis Freitag, 28. September 2018
direkt im Generationen.Zentrum unter +49 (0)9132 734170
oder unter www.herzogenaaurach.feripro.de

KulTour September und November



Sie sammeln gerne neue Eindrücke und lassen sich von Kultur inspirieren?
Sie möchten diese Erfahrungen gerne teilen und neue Kontakte knüpfen?
Dann fühlen Sie sich herzlich eingeladen zu einem Stück KulTour!

KulTour im September

Wann

17. September 2018

Abfahrt

10.00 Uhr am Generationen.Zentrum, Erlanger Straße 16

Rückfahrt

17.00 Uhr

Kosten

25,00 EUR pro Person (ohne Einkehr)

Zum Auftakt wartet in Schloss Zeilitzheim Hostorie bei einem Glas Secco. Weiter geht es mit Schlossherrn und Winzer Alexander von Halem zu einer geführten Dorf- und Weinbergswanderung bei Stammheim am Main.

(Diese Fahrt ist leider schon ausgebucht)

KulTour im November

Wann

15. November 2018

Abfahrt

10.00 Uhr am Generationen.Zentrum, Erlanger Straße 16

Rückfahrt

19.00 Uhr

Kosten

25,00 EUR pro Person (ohne Einkehr)

Anmeldung

bis Freitag, 2. November 2018 im Generationen.Zentrum, Erlanger Straße 16,
Tel. 49 (0) 9132 / 73 41 70 oder unter www.herzogenaurach.feripro.de

Kaiserburg und Lebkuchenglück

Die mittelalterliche Kaiserburg ist das Wahrzeichen Nürnbergs und eine der besterhaltensten historischen Burganlagen Bayerns. Erleben Sie die Ausstellung im Palas, das Kaiserburg-Museum und den Sinwellturm auf eigene Faust. In der Lebkücherei Wicklein am Hauptmarkt erfahren Sie

geschichtliches zum süßen Weihnachtsgebäck.

Näheres erfahren Sie in unserem [Flyer](#)

Gehirnjogging mit Bewegung



Was wollte ich schnell noch einkaufen? Um wie viel Uhr kommt der Spielfilm? Gerade habe ich es doch gelesen! Diese oder ähnliche Überlegungen kennt jede/r aus dem Alltag und trotzdem sorgt es das eine oder andere Mal für Verärgerung. Unser Gedächtnis kann durch regelmäßige Übungen bei der Arbeit unterstützt werden.

Im Kurs werden die grauen Zellen mit unterschiedlichen Bewegungsübungen und Denkaufgaben aktiviert.

Machen Sie mit und halten Sie Ihr Gedächtnis fit!

Datum

jeweils Montag, ab 5. November 2018, 7 Mal (Montage bis Weihnachten)

Uhrzeit

10.00 - 11.00 Uhr

Ort

Generationen.Zentrum, Erlanger Straße 16

Anleitung

Simone Voit, Sozialpädagogin

Kostenfrei

Ohne Anmeldung

Entspannung mit Progressiver Muskelrelaxation



Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson

Vielleicht kennen auch Sie das Phänomen: Wenn wir unter Strom stehen neigen wir dazu, unsere Muskeln unwillkürlich anzuspannen - eine typische Stressreaktion. Dieser kann man mit der Progressiven Muskelrelaxation begegnen. Das Entspannungsverfahren wurde in den 1930er Jahren vom US-Arzt Edmund Jacobsen entwickelt.

Das Prinzip ist einfach: In kurzen Einheiten werden einzelne Muskelgruppen nacheinander von Kopf

bis Fuß für einige Sekunden angespannt, danach lässt man locker und spürt dem gelösten Zustand nach. Durch das Erlernen der Progressiven Muskelentspannung entsteht eine Sensibilität für den momentanen Spannungszustand und Symptomen von Stress kann effektiv begegnet werden.

Datum

jeweils Mittwoch, ab 14. November 2018, 10 Mal

Uhrzeit

14.00 - 15.00 Uhr

Ort

Generationen.Zentrum, Erlanger Straße 16

Kursleitung

Simone Voit

Kosten

30,00 EUR

Anmeldung

bis Mittwoch 31. Oktober 2018 im Generationen.Zentrum unter +49 (0) 9132 734170 oder unter www.herzogenaurach.feripro.de

Gesellschaft, Kuchen & Kaffee

Geselligkeit und lockere Unterhaltung bei Kaffee und Kuchen, dazu laden die Arbeiterwohlfahrt (AWO) Herzogenaurach und das Generationen.Zentrum recht herzlich ein!

Neben der Bewirtung mit Köstlichkeiten erwarten Sie einmal im Monat interessante Vorträge, Bewegungseinheiten und jahreszeitliche Angebote. Schauen Sie vorbei und verbringen Sie ein paar gemütliche Stunden mit uns.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Termine

Donnerstag, 4. Oktober 2018

Donnerstag, 22. November 2018

Donnerstag, 20. Dezember 2018

Donnerstag, 24. Januar 2019

Donnerstag, 14. Februar 2019

Donnerstag, 14. März 2019

Uhrzeit

13.00 - 16.00 Uhr

Ort

Generationen.Zentrum, Erlanger Straße 16

Ohne Anmeldung