

# 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:

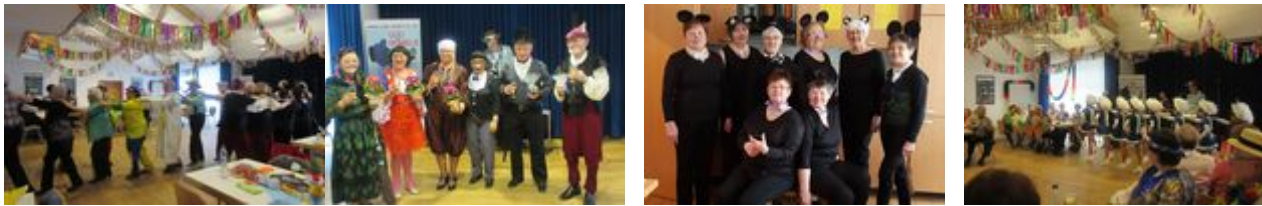
Eine Bushaltestelle des Herzobusses der Linie 279 befindet sich direkt vor dem Pfarrzentrum St. Otto.

### 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, 8. November 2018, 18.00 Uhr (Einlass 17.30 Uhr)

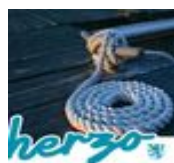
Donnerstag, 6. Dezember 2018, 18.00 Uhr (Einlass 17.30 Uhr)

### Eintritt frei!

### Treffpunkt:

Generationen.Zentrum, Erlanger Straße 16

## 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](http://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.

### **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.

**KulTour 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 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](http://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](http://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****Lebensfreu(n)de Freizeitpartner**

## Speed-Dating 60plus



Auch Sie wünschen sich Gesellschaft und möchten neue Kontakte knüpfen zum Reisen, Wandern, Sporteln, Kaffee trinken oder für kulturelle Unternehmungen? Dann sind Sie bei diesem kostenfreien Speed-Dating genau richtig! Denn es geht nicht um die große Liebe, sondern um gemeinsame Interessen und Freizeit.

An Thementischen kommt man locker ins Gespräch, kann sich austauschen und die Tische nach Interesse wechseln. Für einen kleinen Snack und Kaffee wird gesorgt.

### **Datum**

Freitag, 9. November 2018

### **Zeit**

14.00 Uhr

### **Ort**

Generationen.Zentrum, Erlanger Straße 16, 91074 Herzogenaurach

### **Moderation**

Simone Voit

**Anmeldung** bis 6. November 2018 im Generationen.Zentrum, Tel. 09132 73 41 70 und unter [www.herzogenaurach.feripro.de](http://www.herzogenaurach.feripro.de)