

Denkpause

Liebe Freunde des HoT,

nach genau drei Jahren intensiver Arbeit an unserem Solidarprojekt „Haus der offenen Tür“ ist die Zeit für uns gekommen einmal durchzuatmen und eine Stufe zurückzuschalten.

Stephanie lockt es wieder in Ihren Beruf – zur Arbeit mit Kindern – und wir verlieren damit die Seele und den Antrieber für viele unserer Projekte.

Ab Dezember werden wir uns deshalb die Zeit nehmen Bilanz zu ziehen und die zukünftige Organisationsstruktur zu gestalten. Statt den von uns gewohnten vielfältigen Angeboten werden wir uns dann erst einmal auf die Weiterführung der bewährten Angebote von Marianne, Waltraud, Heike, Ilona, Sonja und Herrn Lurz beschränken.

Für die nächsten Wochen hat sich aber Stephanie erst einmal vorgenommen einen Endspurt hinzulegen und hat Euch unten als krönenden Abschluss wieder ein vielfältiges Angebot zusammengestellt.

Liebe Stephanie, vielen Dank für Deinen wertvollen Einsatz für uns alle! Ich wünsche Dir, dass Du alle Deine Ziele erreichst.

Dein und Euer



Liebe Hochspessarter,

drei wunderbare Jahre waren das HoT und ich unzertrennlich. Ich durfte das HoT mit aufbauen, leiten und es mit Leben füllen.

Es ist nun für mich an der Zeit von Herzen Danke zu sagen für:

- die offenen und bereichernden Begegnungen
- die wertvollen Erfahrungen, die mich auch persönlich haben wachsen lassen
- die vielen schönen Momente, die wir gemeinsam erlebt haben
- die Wertschätzung und Dankbarkeit, die mir entgegen gebracht wurde
- für das Vertrauen, dass Ihr mir geschenkt habt
- die vielen Unterstützer, Projektleiter und helfenden Hände, wann immer ich sie gebraucht habe.

Ohne Euch wäre das alles nie möglich gewesen!!!
 Meine Zeit mit dem HoT und Euch werde ich als wunderschöne Erinnerung behalten und das ist doch wie ein Schatz des Lebens.

Für „meine“ Senioren bin ich natürlich weiterhin da. Ich wünsche Euch alles Gute!

Eure



Kontakt /Anmeldung HoT:

www.aktivimhochspessart.de

„HoT-Line“ 0 60 20 / 9 79 35 00

E-Mail: s.deinzer@aktivimhochspessart.de

HoT-Handy unter **0151 / 17 10 11 15**

Wir haben auch eine WhatsApp-Info-Gruppe, einfach Kontakt aufnehmen und Du bist mit dabei!

Kontakt /Anmeldung

Töpferwerkstatt:

Tel.: 0 60 20 / 9 79 35 14

E-Mail: h.westhofen@aktivimhochspessart.de

Offener Tagestreff im HoT

Dienstag: 08.00 - 12.00

Mittwoch: 08.00 - 15.00

Donnerstag: 09.00 - 12.00

14.00 - 17.00

Freitag: 14.00 - 17.00

Offene Töpferwerkstatt

Dienstag: 08.00 - 13.00

Donnerstag: 10.00 - 13.00

15.00 - 18.00

Jeden 2. Samstag 14.00 - 17.00

Programm 21.10. bis 01.12.2019 • Haus der offenen Tür – HoT • Habichsthaler Weg 21, Heinrichsthal

Alle Angebote der AiH im HoT sind für jeden offen und prinzipiell kostenlos.

Sie basieren auf freiwilliger solidarischer Finanzierung über unser aller Spendenbeiträge.



Weitere Veranstaltungsorte, Vereinsfeste und Feiertage / externe Angebote / VHS

Wichtig: auch wenn kein Angebot im Kalenderfeld steht, ist das HoT zu den Öffnungszeiten offen und lädt zum Treffen und Verweilen ein.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
21.10. Ab 12.00 Uhr Mittagstisch für Senioren und Alleinstehende A6	22.10. 19.30 - 22.00 Uhr Salamander-Chor im HoT A4	23.10. 09.00 - 10.00 Uhr Synergie Atem / Bewegung A5 13.30 - 14.30 Uhr Sprachkurs Deutsch A3	24.10. 19.30 - 20.30 Uhr Singen für die Seele H1	25.10. Ab 14.00 Uhr Friseurbar - mobile Friseurin E2 19.30 - 21.30 Uhr Krimilesung „von der Stange“ H2	26.10. 14.00 - 17.00 Uhr Töpferwerkstatt geöffnet	27.10. 14.00 - 17.00 Uhr Generationen-Café mit Theobald und seinem Akkordeon H3
28.10. 	29.10. 19.30 - 21.00 Uhr Info- und Erlebnisabend – HUMAN THERAPY H4	30.10.	31.10. HoT und Töpferwerkstatt geschlossen	01.11. Allerheiligen HoT geschlossen	02.11.	03.11. Ab 10.00 Uhr Wanderung Glashüttsiedlungen H5
04.11. 18.30 - 21.30 Uhr Erfahrungseminar-Abend E1	05.11. 19.00 - 20.30 Uhr Informationsrunde – Burnout H6	06.11. 09.00 - 10.00 Uhr Synergie Atem / Bewegung A5 13.30 - 14.30 Uhr Sprachkurs Deutsch A3	07.11. 14.30 - 16.30 Uhr Handysprechstunde 60+ H7 19.30 - 22.00 Uhr Philosophischer Gesprächskreis H8	08.11. Ab 14.00 Uhr Friseurbar - mobile Friseurin E2 Ab 19.00 Uhr Happy-End-Party N° 16 H9	09.11. 14.00 - 17.00 Uhr Töpferwerkstatt geöffnet Eröffnung neue Räumlichkeiten Pfarrgemeinde Alte Schule	10.11. 17.00 Uhr Martinsumzug Haus für Kinder St. Georg
11.11. 19.30 - 21.00 Uhr Yoga-Übungsgruppe A2	12.11. 08.00 - 20.30 Uhr Miteinander frühstücken A1 19.00 - 22.00 Uhr Salamander-Chor im HoT A4	13.11. 09.00 - 10.00 Uhr Synergie Atem / Bewegung A5 13.30 - 14.30 Uhr Sprachkurs Deutsch A3	14.11. 09.30 - 11.30 Uhr Mütter- und Stillcafé H10 Seniorenachmittag bei Chistl	15.11. Ab 14.00 Uhr Friseurbar - mobile Friseurin E2 19.30 - 21.30 Uhr Wohnzimmerkonzert mit Akustik Pop – Guitar Lounge Unplugged H11	16.11. 	17.11. Volkstrauertag
18.11. Ab 12.00 Uhr Mittagstisch für Senioren und Alleinstehende A6 19.30 - 21.00 Uhr Yoga-Übungsgruppe A2	19.11. 19.30 - 21.00 Uhr Gespräche über Gott im HoT – „Gott existiert, ich bin ihm begegnet“ H12	20.11. Buß- und Betttag 19.00 - 22.00 Uhr After-Work-Töpfern H13	21.11. 19.30 - 20.30 Uhr Singen für die Seele H1	22.11. Ab 14.00 Uhr Friseurbar - mobile Friseurin E2	23.11. 09.00 - 15.00 Uhr Seminartag für Alleinerziehende E3	24.11.
25.11. 19.30 - 21.00 Uhr Yoga-Übungsgruppe A2	26.11. 08.00 - 11.00 Uhr Miteinander frühstücken A1 19.00 - 22.00 Uhr Salamander-Chor im HoT A4	27.11. 09.00 - 10.00 Uhr Synergie Atem / Bewegung A5 13.30 - 14.30 Uhr Sprachkurs Deutsch A3	28.11. 19.30 - 22.00 Uhr Philosophischer Gesprächskreis H8	29.11. Ab 14.00 Uhr Friseurbar - mobile Friseurin E2	30.11. 27. Adventsmarkt Heinrichsthal	01.12. 1. Advent

Highlights H1-H13

24. Oktober / 21. November

Donnerstags 19.30 - 20.30 Uhr

H1 Singen für die Seele

Stimme, Bewegung und stilles Sein verbinden uns heilsam mit dem Teil der Seele, der uns Kraft schenkt, unsere Lebensfreude befreit und unseren Glauben stärkt. Gemeinsam singen wir in meditativer Weise spirituelle Lieder dieser Erde oder lassen die Töne einfach auf uns wirken. Wechselgesang, Kanon, mehrstimmiger Chor – vieles ist möglich. Wir brauchen dazu weder Noten noch irgendwelche Vorkenntnisse.

Anmeldung wünschenswert

25. Oktober

Freitag 19.30 - 21.30 Uhr

H2 Krimilesung mit Dieter Wölm – „Von der Stange“

Dieter Wölm war viele Jahre als Professor für Marketing an der Hochschule Aschaffenburg tätig. Seine Kreativität lebt er inzwischen beim Krimischreiben aus. „Von der Stange“ ist das neueste Werk seiner Krimireihe um Kommissar Rotfux: Dieses Mal wird die Tochter eines Aschaffener Versandhausmillionärs entführt. Im Erpresserschreiben wird verlangt, keine Billigmode mehr aus Bangladesch und Pakistan anzubieten. Kurze Zeit später verschwindet eine weitere junge Frau. Kommissar Rotfux und sein Dackel Oskar haben alle Hände voll zu tun, diesen verwickelten Fall zu lösen. **Umlage für den Autor 7 €.**

Anmeldung erforderlich bis 22. Oktober

27. Oktober

Sonntag 14.00 - 17.00 Uhr

H3 Generationen-Café – ein ganz besonderer Nachmittag

Gemeinsam einige schöne Stunden im HoT verbringen, neue Menschen kennenlernen, einfach mal rauskommen aus dem Alltag und entspannen. **Am 27. Oktober wird aus dem Generationen-Café ab 15.00 Uhr mit Theobald, seinem Akkordeon und uns ein singendes Café.**

Ich freue mich auf Dich, Stephanie

29. Oktober

Dienstag 19.30 - 21.00 Uhr

H4 Info- und Erlebnisabend – HUMAN THERAPY – eine natürliche und effektive Gesundheitstherapie

Angelika Elsesser erklärt Dir, wie Human Therapy wirkt und wie mit dieser Körper-Punkt-Aktivität Lebensqualität auf natürliche Weise verbessert werden kann. Das Ziel ist, Menschen dabei zu unterstützen gesund zu sein, sich optimal zu entwickeln und richtig gut zu fühlen.

Anmeldung wünschenswert bis 22. Oktober

menschlichen Sexualität stark von Schopenhauer beeinflusst, ebenso Alfred Adler und Carl Gustav Jung. Deswegen begeben wir uns am 28.11. einmal in die Psychoanalyse mit dem Thema: „Der Geburtsakt, die sexuelle Prägung unseres Lebens und ihre Erfüllung im Tod“. **Herzliche Einladung! Helmut Lurz. Anmeldung wünschenswert**

08. November

Freitag ab 19.00 Uhr

H9 Happy-End-Party N° 16 – das Charity Event im HoT

Liebe Kinofreunde, mit der Happy-End-Party N° 16 erwartet uns im HoT wieder ein kommunikativer Abend mit gemeinsamem Filmgenuss und leckeren Gaumenkitzeln. Auf welchen Film die Wahl fallen wird, bleibt wie immer spannend. Gute Laune und Happy End inklusive. Das Beste daran: Mit Eurer Spende unterstützt ihr die gemeinnützige Arbeit der AiH - miteinander füreinander für eine gute Sache.

Anmeldung wünschenswert bis Mittwoch 06. November. Wir freuen uns auf Euch, Ilona, Ralf und das Happy-End-Party-Team

14. November

Donnerstag 09.30 - 11.30 Uhr

H10 Mütter- und Stillcafé

Herzlich willkommen sind alle Mütter, egal ob sie stillen oder nicht, ob alter Hase, Frischling und natürlich auch Schwangere. In gemütlicher Atmosphäre können Erfahrungen ausgetauscht und Kontakte geknüpft werden. Hebamme Sonja Schübler steht für alle Fragen mit Rat und fundierten Infos zur Seite. Das nächste Mütter- und Stillcafé findet am 09. Januar 2020 statt. **Ich freue mich auf Dich. Deine Sonja Schübler**

15. November

Freitag 19.30 - 22.00 Uhr (Einlass 19 Uhr)

H11 Wohnzimmerkonzert mit Akustik Pop – Guitar Lounge Unplugged

Thomas Schmitt (Gitarre & Gesang) und Thomas Bickert (Percussionist & Akustik Bass) werden uns live und persönlich in angenehmer Atmosphäre in die musikalische Welt des sanften Rock, Pop und Schlagers entführen. Dabei lauschen wir der Musik von großen Künstlern und kleinen Meistern mit bekannten Songs und vielleicht noch nie Gehörtem.

Einlass 19.00 Uhr/Tickets: Begrenzt auf 45 Personen! Vorverkauf: 10€/Abendkasse: 12 €

19. November

Dienstag 19.30 - 21.00 Uhr

H12 Gespräche über Gott im HoT – „Gott existiert, ich bin ihm begegnet“

Woher nehmen wir die Überzeugung, dass es Gott gibt? Immerhin gibt es viele Menschen, die der Ansicht sind, Gott könne es gar nicht geben und wenn es Gott gibt: Wer ist er? Wie ist er? Wie gibt er sich den Menschen zu erkennen? Pfarrer Edgar Sahn möchte diesen Fragen mit Dir nachgehen und lädt Dich ein, Deine Erfahrungen und Gedanken in diesem Gesprächskreis mitzuteilen. **Anmeldung wünschenswert**

20. November

Mittwoch 19.00 - 22.00

H13 After-Work-Töpfern

Mit Deinen eigenen Händen ein kreatives, individuelles kleines Kunstwerk aus Ton formen und sich ehrenamtlich engagieren: Das alles bietet Dir After-Work-Töpfern. In wohliger Atmosphäre den Stress der Woche von der Seele töpfern, denn Töpfern fördert die Konzentrationsfähigkeit und hilft Dir zu entspannen. Der Workshop kostet Dich nichts, denn Du töpferst miteinander füreinander. Das heißt die Werkstücke sind für den Verkauf, aus dessen Erlös das HoT und somit die Gemeinnützigkeit finanziert wird. **Anmeldung erforderlich bis 13. November**

Regelmäßige Angebote A1-A6

12./26. November

Dienstags 08.00 - 11.00 Uhr

A1 Miteinander frühstücken – so is(s)t keiner allein

Es ist immer wieder schön, mit anderen zusammen bei einem gemeinsamen Frühstück die Zeit zu genießen, Ideen und Erfahrungen auszutauschen, miteinander zu planen oder sich von Mitmenschen inspirieren zu lassen. Eben gemeinsam statt einsam! Ab 4 Personen bitte bis spätestens Freitagnachmittag anmelden. **Ich freue mich auf Dich! Waltraud**

11./18./25. November

Montags 19.30 - 21.00 Uhr

A2 Yoga Übungsgruppe

Yoga praktizieren bedeutet unter anderem, die Körperübungen in gewisser Regelmäßigkeit auszuführen und Yoga als entspannte und bewusste Lebensphilosophie ins alltägliche Leben einzubauen. Neben vielen bekannten Positionen und Abläufen wird Ilona Domdey eine Mischung aus kraftvollem Yang-Yoga und fließendem Yin-Yoga anbieten. Jeder kann mitmachen – kein Vorwissen nötig. Du brauchst dazu bequeme Kleidung, eine Matte und eventuell eine Decke für die Entspannung.

Anmeldung wünschenswert

23. Oktober / 06. / 13. / 27. November

Mittwochs 13.30 - 14.30 Uhr

A3 Sprachkurs Deutsch für fremdsprachige Mitbürger

In freundschaftlicher Atmosphäre werden Basiskenntnisse der deutschen Sprache für Fremdsprachler jedweder Herkunft vermittelt. Gegenseitiges Kennenlernen wird ermöglicht und jede Menge Kommunikation betrieben. **Der Kurs ist kostenlos, Einstieg jederzeit möglich!**

22. Oktober / 12. / 26. November

Dienstags 19.30 - 22.00 Uhr

A4 Salamander-Chor im HoT

Singen macht Spaß und nährt die Seele und mit Klavierbegleitung gelingt alles ganz leicht. Wir singen Lieder fürs Herz, Mantras, Gospels und was immer uns auf die Stimmbänder gerät. Mitmachen kann jeder, der Lust zum Singen hat. Zuhörer sind immer herzlich willkommen. **Anmeldung bei Ilona unter 0176/234 18 678 (auch WhatsApp) Wir freuen uns auf Dich, der „Salamander-Chor“**

23. Oktober / 06. / 13. / 27. November

Mittwochs 09.00 - 10.00 Uhr

A5 Synergie Atem und Bewegung

Zu sanften aber wirksamen Übungen, bei denen rhythmisches Atmen und Bewegen koordiniert werden, leitet Dich Heilpraktikerin Ilona Domdey an. So verbesserst du Deine Mobilität und den Atemfluss und erreichst ein besseres Körpergefühl sowie mehr Lebensfreude. Du brauchst nur bequeme Kleidung. **Ich freue mich auf Dich, Ilona**

21. Oktober / 18. November

Montags ab 12.00 Uhr

A6 Mittagstisch für Senioren und Alleinstehende

Einmal im Monat, montags um 12.00 Uhr, heißt es: „Tischlein deck Dich“. In Gesellschaft schmeckt's doch gleich nochmal so gut und bei einem Plausch darf sich ausgetauscht werden. Wünsche nehmen wir gerne auf. Es stehen für den nächsten Mittagstisch immer drei Menüs zur Auswahl. Das Essen mit den meisten Kreuzchen wird gekocht. Wer nicht mobil ist, der wird auch abgeholt, einfach bei der Anmeldung mitteilen. **Anmeldung erforderlich bis 17. Oktober bzw. 14. November**



Externes Angebot E1 - E3

04. November

Montags 18.30 - 21.30 (Diskussion Open End)

E1 Elemente der Resonanz

Erfahrungseminar-Abend in spiritueller, energetischer und homöopathischer Heilarbeit

Unsere Arbeit im Oktober-Seminar hat uns in Kontakt gebracht mit den „Nosoden unserer Zeit“. Das sind Substanzen wie Zucker, Alkohol oder Kaffee und viele weitere, die einerseits selbstverständlicher Teil unserer Gesellschaft sind, andererseits aber auch dunkelste Schattenseiten haben. Am Seminar-Abend werden wir uns mit den heilsamen Potentialen der daraus hergestellten homöopathischen Mittel beschäftigen.

Für nähere Informationen schickt Euch Ilona Domdey gerne einen extra Flyer (liegt auch im HoT) oder beantwortet Eure Fragen: mobil 0176 234 18 678 oder mail@elements-naturheilpraxis.de

Anmeldung erforderlich bis 1. November.

Energieausgleich inklusive heilpraktischer Begleitung, Snacks und Getränken 30 €.

25. Oktober / 08. / 15. / 22. / 29. November

Freitags ab 14.00 Uhr

E2 „Frisierbar“ von Monika Gurchian

Die mobile Friseurin ist im Haus. Terminvereinbarungen unter **06020/97 76 290 oder 0160/59 98 945.**

23. November

Samstag 09.00 - 15.00 Uhr

E3 Familie lebt in vielen Formen – Seminartag für Alleinerziehende

Referenten: Carlo Held (Dipl.-Sozialpädagoge (FH), System- u. Familientherapeut (DGSF)) und Cornelia Uhrig (Pädagogin und Theologin). Eine Kinderbetreuung ist auf Anfrage vorgesehen. Nähere Infos und Anmeldung bei Monika Mann oder Verena Knecht / **familienbildung@Lra-ab.bayern.de** oder **06021 394 - 323 bzw. - 647.**

Highlight für die ganze Familie

03. November

Sonntag ab 10.00 Uhr

H5 Wanderung entlang der Geschichte der Glashütensiedlungen mit dem Heimat- und Kulturverein Habichsthal e.V.

Gemeinsam werden wir uns mit Thomas Büdel auf einen Streifzug durch die Geschichte machen und die Spuren der Glasmacher im Spessart erkunden. Die ca. 2-stündige Tour endet in Habichsthal, wo uns eine Stärkung erwartet und wir zusammen das Erlebte Revue passieren lassen. Bitte an wetterfeste Kleidung und gutes Schuhwerk denken. Treffpunkt: Haus der offenen Tür, Heinrichsthal. Wer nicht zurücklaufen möchte, der wird gefahren.

Anmeldung erforderlich bis 29. Oktober

05. November

Dienstag 19.00 - 20.30 Uhr

H6 Informationsrunde –

kein Bock auf Burnout: zurück zur Lebensfreude

Überfordert, müde, lustlos: all das ist Alltag für viele Menschen. Doch das muss nicht sein! An diesem Abend decken wir genau diejenigen Strukturen auf, die uns krank machen. Und lernen ganzheitliche Lösungsansätze kennen, um wieder freudvoll am Leben teilzuhaben. Dabei spielt die Selbstreflexion eine ebenso wichtige Rolle wie die Ernährung. Freuen Sie sich auf einen Abend, der Licht ins Dunkle bringt! **Anmeldung erforderlich bis 29. Oktober**

07. November

Donnerstag 14.30 - 16.30 Uhr

H7 Kostenlose Handysprechstunde für die Generation 60+

In netter Atmosphäre und mit Ruhe und Zeit bekommst Du Hilfestellung beim Umgang mit Handy und Internet. Auf individuelle Fragen werde ich ebenso eingehen, wie zu speziellen Themen. Es geht um den Umgang mit Deinem eigenen Handy oder Smartphone, deshalb sollte dieses mitgebracht werden.

Die nächste Sprechstunde findet am 5. Dezember statt.

07./28. November

Donnerstag 19.30 - 22.00 Uhr

H8 Philosophischer Gesprächskreis mit Helmut Lurz

Am 7.11. wollen wir Schopenhauer mit seiner „Metaphysik der Geschlechtsliebe“ abschließen. Sie soll gleichzeitig eine Überleitung zu Sigmund Freud sein. Freud wurde in seiner Theorie zur

Projektpate des Monats:



Andrea Schlauersbach
Kinder-, Jugend- und Elterncoach
www.die-eltern-uni.de

im Zentrum Mensch
Badergasse 16
63739 Aschaffenburg
Tel.: 06021 / 5813080
Email: andrea-schlauersbach@die-eltern-uni.de