



# Angebote des Heinrich-Hansjakob-Hauses

## Offenes Programm

Begegnung, Bildung, Beratung und Teilhabe für Menschen in der fortgeschrittenen Lebensphase

Unter Berücksichtigung der **2G-Plus-Regel** bieten wir momentan folgende Kurse an:

### Montags

10–11 Uhr: Englische Konversation

### Dienstags

10–11 Uhr: Stress abbauen und Achtsamkeit stärken mit Eutonie

10–12 Uhr, 14-täglich: Menschen, die an einer Depression erkrankt sind, treffen sich zum Austausch

14.30–17 Uhr: Aloha-Freunde – Freundinnen und Freunde von hawaiianischen Liedern und Tänzen treffen sich zum Austausch

18.30–19.30 Uhr: Stress abbauen und Achtsamkeit stärken mit Eutonie

### Mittwochs

14.30–17 Uhr: Aloha-Freunde

18–19.30 Uhr, 14-täglich: Kunsttherapie

### Donnerstags

10–11 Uhr: Bewegungstreff im Freien, auf der Terrasse des Heinrich-Hansjakob-Hauses

11–12 Uhr: Kraft und Balance (mit Teilnahme-Gebühr)

### Freitags

9.45–10.45 Uhr: Sitzgymnastik (mit Teilnahme-Gebühr)

11–12 Uhr: Kraft und Balance (mit Teilnahme-Gebühr)

**Montags, dienstags, mittwochs, freitags, 10–12 Uhr: Offener Kegeltreff**

## Beratungen (nach Vereinbarung)

■ **Digital- und Smartphone-Beratung:** montags 14–16 Uhr, 18–20 Uhr; dienstags 18–20 Uhr und nach Vereinbarung

■ **Rechtsberatung:** mittwochs 10–12 Uhr, momentan nur telefonisch unter (07 61) 79 03-3522

■ **Behördenberatung:** donnerstags 10–12 Uhr

■ **Psychosoziale Beratung:** dienstags 9–13 Uhr

**Eine Anmeldung ist bei allen Angeboten nötig!**

---

**Caritasverband Freiburg-Stadt e. V.**  
**Heinrich-Hansjakob-Haus**

Talstraße 29, 79102 Freiburg

Telefon (07 61) 79 03-3522

heinrich-hansjakob-haus@caritas-freiburg.de

www.heinrich-hansjakob-haus.de

www.caritas-freiburg.de