



**Programm
Mai – Juni
2022**

Aktiv in Fechenheim



**FRANKFURTER
VERBAND**

In der Gemeinschaft macht das Leben einfach mehr Spaß!

Aktiv Älterwerden ist beim **Frankfurter Verband** Programm: Bei uns kommen Sie mit netten Leuten aus Ihrer Nachbarschaft zusammen – für Freizeitaktivitäten mit Wir-Gefühl!

Sie möchten sich körperlich und geistig fit halten, kreativ austoben oder aktiv weiterbilden? Dann wird Ihnen das Veranstaltungsangebot im **Begegnungs- und Servicezentrum Fechenheim** gefallen.

Viel Spaß beim Entdecken und Mitmachen!

Allgemeine Schutz- und Hygienemaßnahmen sind weiterhin nötig.

Wir bleiben zu unser aller Sicherheit vorsichtig und achten besonders auf Abstand und Hygiene. In den Innenräumen empfehlen wir Ihnen dringend, eine medizinische Maske zu tragen.



Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite
www.frankfurter-verband.de/begegnungs-und-servicezentren

UNSER PROGRAMM MAI BIS JUNI



Fechenheim auf Rädern – Rikschafahrten am Main entlang

In Kooperation mit TSG Fechenhenheim 1860, Radeln ohne Alter

..sich den Wind um die Nase wehen lassen, die Natur und die schönen Ecken Fechenheims genießen. Ehrenamtliche Piloten fahren mit Ihnen für ca. 1 bis zwei Stunden eine Tour am Main entlang. Für weitere Informationen zu den kostenfreien Rikschafahrten und Anmeldung rufen Sie uns an. Die Pilot*innen freuen sich auf Sie!

NEU!



Fr., 06.05. | 14:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 02.05.

Musik an!

Ehemalige Sänger*Innen des Singkreises „Die Mainfinken“ treffen sich zum Austausch, zum gemeinsamen musizieren und laden alle Interessierten dazu ein, die gerne singen oder ein Instrument spielen. Ein Klavier ist vorhanden.

Kosten: Spende erwünscht



Di., 10.05. | 15:00 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 03.05.

Kochtreff

„Zu Gast bei Frau Nachbarin“

In Kooperation mit Projekt Lesefreuden Bürgerinstitut Frankfurt

Die gute Frankfurter Küche – Geschichten rund um die Frankfurter Küche. „Es gibt net nur Handkäs’ und Grie Soß“ ...

Kosten: 2 €



Do., 12.05. | 15:00 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 06.05.

Demenz Partner werden – Basiskurs für interessierte Nachbarn, Angehörige und Freunde

In Kooperation mit Projekt „Demenzfreundliches Quartier Heddernheim“

In diesem Kurs werden neben Informationen zum Krankheitsbild Tipps zum Umgang mit Menschen mit Demenz vermittelt. Denn Betroffene brauchen eine sensible Nachbarschaft und Umgebung

Kosten: Spende erwünscht



Do., 19.05. | 15:00 – 18:00 Uhr | Anmeldung bis 16.05.

Vor der Tür – Gemeinsam unterwegs

Wir besuchen das „Kultur Pavillon Friedhof Fechenheim“ mit der Ausstellung – In Gedenken an Heinz Hauser „Denker-Dichter-Philosoph“

Kosten: Spende erwünscht;

Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben



Mi., 25.05. | 15:00 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 20.05.

Wir spielen Bingo!

Ein unterschätztes Spiel; Bingo macht einfach Spaß, jede und jeder kann mitmachen und auch jederzeit dazu kommen. Und für die Konzentration tut man auch noch was. Schnuppern Sie rein – es gibt kleine Preise!

Kosten: 1 €



Di., 31.05. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 25.05.

Brunch und Begegnung

Zu unserem späten Frühstück möchten wir regelmäßig Nachbarn zum näheren Kennenlernen und Austausch einladen –

Was gibt es Neues im Stadtteil? Wer macht was?

Wie kann ich Fechenheim mitgestalten?

Diesmal zu Gast: Sozialbezirksvorsteher*innen, Sozialpfleger*innen –

Der Ehrenamtliche Dienst der Stadt Frankfurt

Kosten: 5 €

NEU!



Fr., 03.06. | 14:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 30.05.

Musik an!

Ehemalige Sänger*Innen des Singkreises „Die Mainfinken“ treffen sich zum Austausch, zum gemeinsamen musizieren und laden alle Interessierten dazu ein, die gerne singen oder ein Instrument spielen.

Ein Klavier ist vorhanden.

Kosten: Spende erwünscht



Di., 14.06. | 10:00 – 14:00 Uhr | Anmeldung bis 09.06.

Kochtreff

„Zu Gast bei Frau Nachbarin“ Christa May

Es ist Grüne-Soße-Zeit!

Treffen zur Planung eines 3- Gang- Menüs findet am Freitag, 10.06. um 11:00 Uhr statt.

Gemeinsam Kochen dann am folgenden Dienstag, 14.06.

Kosten: Je nach Menü



Do., 23.06. | 10:30 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 20.06.

Vor der Tür – Gemeinsam unterwegs im Wetterpark Offenbach

Wie entsteht eigentlich ein Gewitter? Und was ist ein Tiefdruckgebiet? Antworten auf solche und noch weitere Fragen erhalten wir bei der spannenden Erfahrungs- und Erlebnisführung „Wetterexpeditionen“.

Kosten: 5 €



Di., 28.06. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 24.06.

Brunch und Begegnung

Zu unserem späten Frühstück möchten wir regelmäßig Nachbarn zum näheren Kennenlernen und Austausch einladen –

Was gibt es Neues im Stadtteil? Wer macht was?

Wie kann ich Fechenheim mitgestalten?

Diesmal zu Gast: Das Team des Regionalrates Fechenheim

Kosten: 5 €



Mi., 29.06. | 15:00 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 22.06.

Wir spielen Bingo!

Bingo macht einfach Spaß und für die Konzentration tut man auch noch was. Schnuppern Sie rein – es gibt kleine Preise!

Kosten: 1 €

Angebote mit freiwilligen Engagement im Begegnungs- und Servicezentrum

FECHENHEIMER FÜR FECHENHEIM

Digitale Fotografie für Einsteiger –

Fechenheimer-Foto-Freunde

Der Hobbyfotograf Jürgen Gries möchte mit aktiven Damen und Herren den eigenen Stadtteil fotografisch erlebbar machen, das Auge schulen, Tipps zur Technik geben und das Ganze in einer netten Gemeinschaft.

Jeden 2. Montag: Fototheorie, Thema und Ziel der Exkursion festlegen, Bilderbesprechung.

Jeden 4. Montag: Gemeinsam unterwegs und fotografieren.

Projekt „PontiFeen“ –

Fechenheimer*innen bauen Brücken für

Geselligkeit im Alter

Der alleinige Gang in das Zentrum, um mit anderen in Kontakt zu treten und an den vielfältigen Angeboten teilzunehmen, kann für viele eine Hürde darstellen. Gemeinsam mit den Engagierten „PontiFeen“ möchten wir diese Lücke schließen und eine Brücke bauen, damit niemand im Alter alleine sein muss.

Die PontiFeen ...

... heißen Sie im Begegnungs- und Servicezentrum herzlich willkommen

... unterstützen Sie bei Ihren ersten Besuchen

... nehmen sich Zeit, um mit Ihnen unsere Angebote kennenzulernen

... begleiten zu Veranstaltungen und knüpfen mit Ihnen neue Kontakte

... informieren über Angebote im Stadtteil

Zusammen macht alles so viel mehr Freude – probieren sie es aus!

NEU!



So., 08.05. | 14:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 05.05.

Gespräche am Sonntag – Themen, die uns bewegen

Die von Bernhard Köhler moderierte Gesprächsrunde bietet die Möglichkeit zum Kennenlernen, sich selbstgewählten Themen zu widmen und Erfahrungen auszutauschen



Mo., 09.05. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 02.05.

Fechenheimer-Foto-Freunde

Exkursionsvormittag: Der Ostpark – Reiherkolonie und anderes Getier – Teleobjektiv nicht vergessen!

Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben



Di., 17.05. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 13.05.

PontiFeen – Fechenheimer bauen Brücken für Geselligkeit im Alter!

Monatliches Treffen der ehrenamtlichen PontiFeen. Für Fragen und weitere Informationen zur Mitarbeit und Begleitung melden Sie sich gerne im Begegnungszentrum.



So., 22.05. | 14:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 19.05.

Gespräche am Sonntag – Themen, die uns bewegen

Die von Bernhard Köhler moderierte Gesprächsrunde bietet die Möglichkeit zum Kennenlernen, sich selbstgewählten Themen zu widmen und Erfahrungen auszutauschen



Mo., 23.05. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 18.05.

Fechenheimer-Foto-Freunde

Fototheorie- Thema: Die Möglichkeiten der eigenen Kamera entdecken – Autofokus und Belichtung-



So., 12.06. | 14:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 09.06.

Gespräche am Sonntag – Themen, die uns bewegen

Die von Bernhard Köhler moderierte Gesprächsrunde bietet die Möglichkeit zum Kennenlernen, sich selbstgewählten Themen zu widmen und Erfahrungen auszutauschen



Mo., 13.06. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 08.06.

Fechenheimer-Foto-Freunde

Exkursionsvormittag: Naturfotografie am Fechenheimer Weiher (Nähe Heinrich-Kraft-Park)

Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben



Di., 21.06. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 17.06.

PontiFeen – Fechenheimer bauen Brücken für Geselligkeit im Alter!

Monatliches Treffen der ehrenamtlichen PontiFeen. Für Fragen und weitere Informationen zur Mitarbeit und Begleitung melden Sie sich gerne im Begegnungszentrum.



So., 26.06. | 14:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 23.06.

Gespräche am Sonntag – Themen, die uns bewegen

Die von Bernhard Köhler moderierte Gesprächsrunde bietet die Möglichkeit zum Kennelernen, sich selbstgewählten Themen zu widmen und Erfahrungen auszutauschen



Mo., 27.06. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 22.06.

Fechenheimer-Foto-Freunde

Fototheorie – Thema: Makroaufnahmen – Bilderbesprechung

Offene Treffs und Einzelhilfen

WEGE INS NETZ



Dienstags | 10:00 – 13:00 Uhr

In Kontakt mit Familie und Freunden – mit dem Smartphone oder Tablet

Sie sind Einsteiger*in in der Smartphone-Nutzung und möchten mehr als nur telefonieren? Mit einem/r Helfer*in lernen Sie die Möglichkeiten der digitalen Kommunikation kennen und üben deren Nutzung.

1. Termin: Mit dem Smartphone E-Mails verschicken, empfangen und verwalten.

Folgetermine zur Wiederholung und zu weiteren Themen wie: WhatsApp, Videotelefonie wöchentlich möglich. 8 – 10 Termine.

Kosten: Spende erwünscht



Donnerstags | 10:00 – 13:00 Uhr

Computer für Fechenheim 65+

Sie haben bisher kein Gerät oder Internetzugang und möchten mal etwas „googlen“, sich ein Erklärvideo anschauen, eine Nachbarschafts-plattform kennenlernen oder Online-Termine vereinbaren? Dann sind Sie bei uns richtig! Ein Laptop steht für Interessierte frei zur Verfügung und ein/e Helfer*in begleitet und unterstützt Sie bei den ersten Schritten und beantwortet Ihre Fragen. Ohne Vorkenntnisse und Technikwissen. Einfach mal probieren!

Kosten: Spende erwünscht

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Montags	14:00 – 16:30 Uhr	Handarbeitskreis „Fechenheimer Wolltat“
Dienstags	10:00 – 13:00 Uhr 14:00 – 16:00 Uhr	Wege ins Netz, 14-täglich Lotsenbüro
Mittwochs	14:00 – 16:30 Uhr	Skat und andere Gesellschaftsspiele am Nachmittag
Donnerstags	10:00 – 13:00 Uhr 10:00 – 18:00 Uhr	Computer für Fechenheim 65+, 14-täglich Vor der Tür – Gemeinsam unterwegs, monatlich
Freitags	10:00 – 11:00 Uhr	Gedächtnistraining – Quiz und Rätsel Kosten: 1,50 €

Wir haben **ab sofort**
eine neue Telefonnummer:

069 / 299 807 2216

Begegnungs- & Servicezentrum Fechenheim

Alt-Fechenheim 89
60386 Frankfurt am Main

Leitung

Naoual Alyarrudi
Telefon: 069 299 807 2216
naoual.alyarrudi@frankfurter-verband.eu
www.frankfurter-verband.de

Abonnieren Sie auch unseren kostenlosen Newsletter
mit aktuellen Veranstaltungstipps:
newsletter.frankfurter-verband.de

Rikscha-Fahrer:innen gesucht:

**Schenken Sie Menschen
(Fahrrad-)Freude** und unter-
nehmen Sie mit der **elektrisch
unterstützten Rikscha** und
ein bis zwei Passagieren Aus-
fahrten am Main entlang.
Neue Pilot:innen erhalten
eine Einweisung zum korrekten
Umgang mit Rikscha und
Passagieren und gewinnen
mit Trainingsfahrten Sicherheit.

**Sprechen Sie uns an –
wir freuen uns auf Sie!**

