



**Programm  
Oktober –  
Dezember  
2022**

# **Aktiv im Mittleren Hasenpfad**



**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 **Begegnungszentrum Mittlerer Hasenpfad** 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](http://www.frankfurter-verband.de/begegnungs-und-servicezentren)

## UNSER PROGRAMM OKTOBER BIS DEZEMBER

---



**Mittwochs | 12:00 – 13:00 Uhr**

### **Fit bleiben durch Sport**

Verbessern Sie Ihre Lebensqualität durch dieses Gymnastik-Mix-Angebot, zur Herz-Kreislauf-Aktivierung und zum Muskelaufbau. Bei schönem Wetter auch draußen!

**Kosten: 12 € im Monat**

---



**Mittwochs | 15:00 – 17:00 Uhr**

### **Seniorengymnastik**

Gymnastik im sitzen, geeignet bis ins hohe Alter.

**Kosten: 12 € im Monat**

---



**Mo., 03.10. | 14:30 – 17:00 Uhr**

### **Kartenspielen – Training für die geistige Fitness**

Spielemittag in geselliger Runde. Es werden noch 4 – 6 Spieler für Romme/Poker gesucht. Interessiert? Rufen Sie uns bitte an.

**Kosten: Verzehrkosten**

---



**Di., 04.10. | 15:00 – 17:00 Uhr**

### **Shoppingalarm – Modemobil kommt ...**

Was trägt man im Herbst & Winter 2022? Herr Landmann hat für Sie die neuesten Trends zusammengestellt. Sie sind herzlichst eingeladen zum Entdecken und Shoppen.

**Kosten: Verzehrkosten für Gäste**





**Do., 06.10. | 13:00 – 14:30 Uhr | Anmeldung immer montags**

### **Wir lieben türkische Gerichte! Sie auch?**

Dann sind Sie bei uns richtig! Es gibt jeden Donnerstag einen türkischen Imbiss. Gerne können die Gerichte auch mitgenommen werden. Bringen Sie bitte dazu Behälter mit, da wir Müll vermeiden möchten.

06.10. Lauch mit Hackfleisch und Tomaten

20.10. Hähnchen mit Kartoffeln aus dem Ofen

27.10. Grüne Linsensuppe mit Joghurt

03.11. Bohnen-Eintopf mit Fleisch

10.11. Gemüse-Eintopf mit Beinscheibe aus dem Ofen

17.11. Weißkohlpfanne

24.11. Joghurt-Suppe

01.12. Teigtaschen mit Kartoffeln

08.12. Kichererbsen-Eintopf

15.12. Hackklöße-Suppe

**Ganz wichtig:** Anmeldung immer montags!

**Kosten: 4,50 – 6,50 €**



**Di., 11.10. | 15:00 – 17:00 Uhr**

### **Stadtteiltreff**

Einmal im Monat laden wir Akteure aus dem Stadtteil ein. An diesem Dienstagnachmittag erwarten wir Herrn Martin Benedikt Schäfer (Stadtbezirksvorsteher Ortsbezirk 5).

Sie sind Interessiert, dann freuen wir uns auf Sie.

**Kosten: 3 € + Verzehrkosten für Gäste**



**Di., 18.10. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 17.10.**

### **Stadtteiltreff**

Gemüse – Inhaltsstoffe. Wirksam gegen Krankheiten, Geschichte, Küchentipps – Vortrag mit Frau Völker

**Kosten: 3 € + Verzehrkosten für Gäste**



**Di., 25.10. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 24.10.**

### **Stadtteiltreff**

„Plastik sparen und einfach nachhaltig Leben“

Vortrag mit Frau Petra Kreß

**Kosten: 3 € + Verzehrkosten für Gäste**

**NEU!****Fr., 28.10. | 13:30 – 14:30 Uhr****Sprechstunde**

Wir laden Sie herzlichst ein zu einer offenen Sprechstunde mit Frau Margit Grohmann (Seniorenbeirätin Ortsbezirk 5). Sie haben Fragen, Wünsche, Kritik oder Anregungen für unseren Stadtteil Sachsenhausen? Dann schauen Sie vorbei.

**Di., 01.11. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 31.10.****Stadtteiltreff**

Die Wirkung der Heilkräuter in der Medizin – Vortrag mit Frau Völker  
**Kosten: 3 € + Verzehrkosten für Gäste**

**Fr., 04.11. | 16:00 – 19:00 Uhr | Anmeldung bis 28.10.****Dämmerchoppen**

Mit Live-Musik mit Herrn Jörg Ratz und für Ihr leibliches Wohl ist natürlich gesorgt. Es wird Leberkäse und Kartoffelsalat serviert.  
Feiern Sie mit, wir freuen uns auf Sie!  
**Kosten: 10 €**

**Di., 08.11. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 07.11.****Stadtteiltreff**

Zahlenjagd in Dribbdebach – Wir spielen BINGO. Sie möchten mitfiebern und mitspielen? Sie sind herzlichst eingeladen.  
**Kosten: 3 € + Verzehrkosten für Gäste**

**Di., 15.11. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 14.11.****Stadtteiltreff**

Einmal im Monat laden wir Akteure aus dem Stadtteil ein. An diesem Dienstagnachmittag erwarten wir Netzwerk neue Nachbarschaften mit Frau Hagemeyer und Frau Beutel.  
Sie sind Interessiert? Dann freuen wir uns auf Sie.  
**Kosten: 3 € + Verzehrkosten für Gäste**

**Di., 22.11. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 21.11.****Stadtteiltreff**

Irrtümer der Allgemeinen Bildung – Unglaublichen Behauptungen auf den Grund gehen. Vortrag mit Frau Völker  
**Kosten: 3 € Verzehrkosten für Gäste**



Fr., 25.11. | 13:30 – 14:30 Uhr

### **Offene Sprechstunde**

Mit Frau Margit Grohmann (Seniorenbeirätin Ortsbezirk 5)

**Kosten: Verzehrkosten**



Di., 29.11. | 15:00 – 17:00 Uhr | **Anmeldung bis 28.11.**

### **Stadtteiltreff**

Das große amerikanische Sperrgebiet nach dem zweiten Weltkrieg in Frankfurt. Vortrag mit Frau Andrea Janssen (Geschäftsführende Vorsitzende Freunde Frankfurts)

**Kosten: 3 € + Verzehrkosten für Gäste**



Di., 06.12. | 15:00 – 17:00 Uhr | **Anmeldung bis 05.12.**

### **Stadtteiltreff**

Geschichten und Gedichte zum Nikolaustag

**Kosten: 3 € + Verzehrkosten für Gäste**



Di., 13.12. | 15:00 – 17:00 Uhr | **Anmeldung bis 12.12.**

### **Stadtteiltreff**

Geistig fit – abwechslungsreiche und unterhaltsame Übungen für die grauen Zellen. Schauen Sie vorbei, wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

**Kosten: 3 € + Verzehrkosten für Gäste**



Di., 20.12. | 15:00 – 17:00 Uhr | **Anmeldung bis 15.12.**

### **Stadtteiltreff – Adventscafe**

Mit Geschichten und Gedichten wollen wir uns auf die vorweihnachtliche Zeit einstimmen. Es gibt einen kleinen Imbiss.

**Kosten: Verzehrkosten für Gäste €**



Mi., 21.12. | 11:00 – 13:30 Uhr | **Anmeldung bis 15.12.**

### **Wir bleiben FIT**

Adventscafe mit einem kleinen Imbiss nach unserer Sportstunde. Sport findet schon um 11 Uhr statt.



Mi., 21.12. | 15:00 – 17:30 Uhr | **Anmeldung bis 15.12.**

### **Seniorengymnastik**

Adventscafe mit einem kleinen Imbiss nach unserer Sportstunde.

# Das Wertvollste, das man zu verschenken hat, ist Zeit.



## Ehrenamt beim Frankfurter Verband

Es gibt viele Frankfurterinnen und Frankfurter, die sich in ihrer Freizeit für andere engagieren wollen. Und es gibt viele Leute, von Jung bis Alt, die dieses Geschenk mehr als gerne annehmen. Der Frankfurter Verband bringt diese Menschen zusammen.

Wenn Sie Lust haben, Gleichgesinnte kennenzulernen und sich mit ihnen gemeinsam für andere zu engagieren, dann sind Sie bei uns richtig! Bei uns sind Frankfurter für Frankfurter aktiv!



**Peter Gehweiler**

Tel: 069 / 299 807 2353

**Christine Fischer**

Tel: 069 / 299 807 2352



**ehrenamt@frankfurter-verband.de**

[www.frankfurter-verband.de](http://www.frankfurter-verband.de)



**FRANKFURTER  
VERBAND**

## REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

<b>Montags</b>	<b>14:30 – 17:00 Uhr</b>	Kartenspielen – Training für die geistige Fitness Kosten: Verzehrkosten
<b>Dienstags</b>	<b>10:00 – 11:30 Uhr</b>	VHS English Conversation
	<b>11:45 – 13:15 Uhr</b>	VHS English Conversation
	<b>15:00 – 17:00 Uhr</b>	Stadtteiltreff
<b>Mittwochs</b>	<b>12:00 – 13:00 Uhr</b>	Wir bleiben fit
	<b>15:00 – 17:00 Uhr</b>	Seniorengymnastik
<b>Donnerstags</b>	<b>13:00 – 14:30 Uhr</b>	Wir lieben Türkische Gerichte! Sie auch?
	<b>18:15 – 19:45 Uhr</b>	VHS Entspannungskurs

**Wir wünschen Ihnen von ganzem Herzen wunderschöne Weihnachten und ein gesundes Neues Jahr.**

Wir haben eine neue  
Telefonnummer:

**069 / 299 807 2229**

### **Begegnungszentrum Mittlerer Hasenpfad**

Mittlerer Hasenpfad 40  
60598 Frankfurt am Main

#### **Leitung**

Hülya Karademir  
Telefon: 069 299 807 2229  
huelya.karademir@frankfurter-verband.de  
www.frankfurter-verband.de

**Abonnieren Sie auch unseren kostenlosen Newsletter mit aktuellen Veranstaltungstipps:  
[newsletter.frankfurter-verband.de](http://newsletter.frankfurter-verband.de)**

### **Cafeteria**

**Montags – Freitag  
15:00 – 17:30 Uhr**

**Donnerstags  
14:30 – 16:30 Uhr**

