



**Programm
November –
Dezember
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 NOVEMBER BIS DEZEMBER



Fechenheim auf Rädern – Rikschafahrten am Main entlang

In Kooperation mit der TSG Fechenheim 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. ein 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!

⚠ **Individuelle Terminvereinbarung**



Montags | 10:00 – 12:00 Uhr

Fechenheimer-Foto-Freunde

Digitale Fotografie für Einsteiger 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.

Treffpunkt: Wird bei Anmeldung bekannt gegeben.



Mittwochs | 10:00 – 13:00 Uhr

Lotsenbüro

Sie suchen das passende Ehrenamt oder die richtige Anlaufstelle? Wir helfen Ihnen weiter! Nutzen Sie unser Beratungsangebot im Stadtteil telefonisch oder vor Ort. Bei uns erhalten Sie Informationen oder konkrete Unterstützung. Vertraulich und persönlich – wir sind für Sie da.



Fr., 04.11. | 14:30 – 16:30 Uhr

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



Mo., 07.11. | 10:00 – 12:00 Uhr

Fechenheimer-Foto-Freunde

Fototheorie-Thema: Dämmerungs- und Nachtaufnahmen



So., 13.11. | 14:00 – 16:00 Uhr

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.



Do., 17.11. | 15:00 – 17:00 Uhr

Herbstzeit – Bastelzeit: Seifen selbst herstellen

Macht Spaß und ist dank Rohseife als Grundlage ganz leicht: Natürliche Zutaten wie Kaffee, Mohn oder Kräuter zum Verfeinern dazu – fertig. Das sieht schön aus und ist auch eine besondere Geschenkidee.

Kosten: 5 €



Sa., 19.11. | 13:00 – 16:00 Uhr

Workshop „Gewalt-Sehen-Helfen“ – Gewaltbesetzten Situationen im öffentlichen Raum sicher begegnen

Eine Kampagne des Präventionsrates der Stadt Frankfurt am Main in Zusammenarbeit mit der Polizei Hessen

Was Sie im und von dem Workshop erwarten können: In einem geschützten Raum haben Sie die Möglichkeit, sich realitätsnah in gewaltbesetzte Situationen hineinzusetzen und Verhaltensweisen auszuprobieren. Einfache Tipps und Empfehlungen helfen Ihnen dabei, dass kritische Situationen nicht eskalieren und niemand zu Schaden kommt. Allein das Wissen um geeignete Verhaltensweisen macht selbstbewusster und handlungssicherer. Der Workshop ist für Sie kostenfrei!



Mo., 21.11. | 10:00 – 12:00 Uhr

Fechenheimer-Foto-Freunde

Exkursion: Lahmeyerbrücke und anderes am Abend, per Fahrrad.

Treffen um 16:00 Uhr bis Sonnenuntergang 16:30 Uhr

Treffpunkt: Wird bei Anmeldung bekannt gegeben.



Mi., 23.11. | 15:00 – 16:00 Uhr

Herbstzeit – Bastelzeit: Tontopf-Öfchen selbstgemacht

Mit Erfahrung aus der kurzfristig entstandenen Interessensgruppe und der Nachfrage nach den Trend-Öfchen, bieten wir einen zweiten Termin für die Herstellung eines Tontopf-Öfchen. Sie sehen hübsch aus und schenken Wärme. Ein Musterexemplar kann im Begegnungszentrum getestet werden.

Kosten: 10 €



Do., 24.11. | 10:00 – 14:00 Uhr

Kochtreff für Männer

Gemeinsam Kochen mit Georg Weißler: „Schulter an Schulter mit Schürze, Schöpfkelle und Schoppe“

Kosten: 5,50 €



Fr., 25.11. | 14:00 – 18:00 Uhr

Adventsbasar

Rechtzeitig zum ersten Advent erwarten Sie liebevoll angefertigte Handarbeit des Handarbeitskreises „Fechenheimer Wolltat“, ebenso kreatives, hausgemachtes und weihnachtliches. Stöbern Sie zwischen nützlichen und schönen Dingen und wir verwöhnen Sie gerne mit Kaffee, Glühwein und frischen Waffeln.



So., 27.11. | 14:00 – 16:00 Uhr

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.



Di., 29.11. | 10:00 – 12:00 Uhr

Brunch und Begegnung

Was gibt es Neues im Stadtteil? Wer macht was? Wie kann ich Fechenheim mitgestalten?

Kosten: 5 €



Mi., 30.11. | 15:00 – 16:30 Uhr

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 €



Do., 01.12. | 11:00 – 15:00 Uhr

Vor der Tür – Besuch des Frankfurter Weihnachtsmarktes

Mit der Linie 11 fahren wir ab Fechenheim auf direktem Weg zum Weihnachtsmarkt. Gemeinsam die Vorweihnachtszeit genießen, den Weihnachtsbaum bestaunen und über die kreativen und kulinarischen Stände schlendern.

Treffpunkt: Wird bei Anmeldung bekannt gegeben.



Do., 01.12. | 11:00 – 15:00 Uhr

Vor der Tür – Besuch des Frankfurter Weihnachtsmarktes

Mit der Tram 11 fahren wir ab Fechenheim bis direkt vor den Weihnachtsmarkt. Gemeinsam die Vorweihnachtszeit genießen, den Weihnachtsbaum bestaunen und über die kreativen und kulinarischen Stände schlendern.

Treffpunkt: Wird bei Anmeldung bekannt gegeben.



Fr., 02.12. | 14:30 – 16:30 Uhr

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



So., 11.12. | 14:00 – 16:00 Uhr

Gespräche am Sonntag – Themen, die uns bewegen

Gesprächsrunde mit Bernhard Köhler – Kennenlernen in lockerer Runde und miteinander ins Gespräch kommen.



Mo., 12.12. | 10:00 – 12:00 Uhr

Fechenheimer-Foto-Freunde

Fototheorie-Thema: JPG oder RAW und HDR-Fotos Bilderbesprechung



Di., 13.12. | 10:00 – 14:00 Uhr

Kochtreff : „Zu Gast bei Frau Nachbarin“ Christa May

Gemeinsam planen, kochen und essen – das verbindet. Treffen zur Planung findet am Freitag, 09.12. um 11:00 Uhr statt. Gemeinsam Kochen am Dienstag, 13.12. Sie möchten nur zum Essen kommen? Sehr gerne. Das Menü entnehmen Sie am sep. Aushang.

Kosten: Je nach Menü

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, oder die Fechenheimer Online Zeitung „mainkur:ier“ lesen? 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

Neuigkeiten und Bekanntgebungen

**Vorab: Projekt „PontiFeen“ – Fechenheimer*innen bauen Brücken
für Geselligkeit im Alter! Ab Januar 2023**

Lust auf ehrenamtliches Engagement im neuen Jahr? Sie leben in Fechenheim, haben Freude am Umgang mit Menschen und möchten ältere Menschen dabei unterstützen, am sozialen und gesellschaftlichen Leben teilnehmen zu können? Dann suchen wir genau Sie! 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 Engagierten „PontiFeen“ möchten wir weiterhin diese Lücke schließen und eine Brücke bauen, damit niemand im Alter alleine sein muss.

Wir bieten u. a.: Qualifizierung durch Seminare und regelmäßige, begleitete Austausch-treffen. Das Team freut sich auf ein Kennenlernen!

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Montags	10:00 – 12:00 Uhr	Fechenheimer-Foto-Freunde, 02. und 04. Montag
	14:00 – 16:30 Uhr	Handarbeitskreis „Fechenheimer Wolltat“
Dienstags	10:00 – 12:00 Uhr	Brunch und Begegnung Kosten: 5 €, monatlich
	10:00 – 13:00 Uhr	Wege ins Netz, 1. und 3. Dienstag
	10:00 – 14:00 Uhr	Kochtreff : „Zu Gast bei Frau Nachbarin“ Kosten: Je nach Menü, monatlich
Mittwochs	10:00 – 13:00 Uhr	Lotsenbüro, mit Anmeldung
	14:00 – 16:30 Uhr	Skat und andere Gesellschaftsspiele
	15:00 – 16:30 Uhr	Wir spielen Bingo! monatlich Kosten: 1 €
Donnerstags	10:00 – 13:00 Uhr	Computer für Fechenheim 65+, mit Terminvereinbarung
	10:00 – 16:00 Uhr	Vor der Tür – Gemeinsam unterwegs, monatlich
Freitags	10:00 – 11:00 Uhr	Gedächtnistraining- Quiz und Rätsel Kosten: 1,50 €
	14:30 – 16:30 Uhr	Musik an! Gemeinsam musizieren, monatlich
Sonntags	14:00 – 16:00 Uhr	Gespräche am Sonntag – Themen, die uns bewegen, 02. und 04. Sonntag

Sie möchten gerne an einer Veranstaltung teilnehmen?

Wir freuen uns auf Sie! Aus organisatorischen Gründen bitten wir grundsätzlich um eine Anmeldung.

Wir haben eine neue Email-Adresse:
naoual.alyarrudi@frankfurter-verband.de

Bitte beachten Sie auch unsere 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.de
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 unternehmen Sie mit der **elektrisch unterstützten Rikscha** und ein bis zwei Passagieren Ausfahrten 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!

