Programm
Januar – März 2023

Aktiv in Eckenheim

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 Eckenheim** und im **Internet-Café „Kontakt“** 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

INHALTSVERZEICHNIS
UNSER PROGRAMM VON JANUAR BIS MÄRZ 2023

Essen, Café und mehr **Seite 4**
Vom Frühstück im Café über Eintopfessen bis hin zu kulinarische Events – Gesellschaft verbindet.

Spiele **Seite 5**
Ob Bridge, Skat und Bingo und wieder Schach – gemeinsam spielen, lachen und Zeit verbringen.

Beratung, Information und Bildung **Seite 7**
Vorträge und Sprachen (Englisch/Französisch), Selbsthilfegruppen und Beratung, Gedächtnistraining, sowie Lotsenbüro – wir helfen Ihnen gerne weiter!

Musik und Gesang **Seite 9**
Seniorenorchester – melodisch durch den Tag

Kultur **Seite 10**
Konzerte, Theateraufführungen, Ausstellungen, Vernissagen – ein buntes Angebot für alle

Treffs und Selbsthilfegruppen **Seite 11**
Sich in Gemeinschaft wohlfühlen nach Interessen, Lebenslagen oder in der Nähe.

Kreativität (Do-it-yourself) **Seite 13**
Malen, Nähen, Gemeinsam kochen – Zeit für Hobbys

Bewegung und Entspannung **Seite 14**
Meditation, Tanz, Rückengymnastik, Yoga – für Körper und Geist

Medien und Technik **Seite 16**
Angebote des Internet-Cafés „Kontakt“ – Fragen Sie die, die mit den neuen Medien aufgewachsen sind, damit Sie immer auf Höhe der digitalen Zeit sind.

Ausflüge **Seite 17**
Ausflüge in Frankfurt und Umgebung – zusammen die Stadt erkunden.

ESSEN, CAFÉ UND MEHR
Speis' und Trank in guter Gesellschaft

Café am Nachmittag in Eckenheim

Treffen Sie sich bei einem guten Cappuccino oder etwas anderem. Genießen Sie unser wechselndes Kuchenangebot oder einen warmen Sandwich in gemütlicher Kaffeehaus-Atmosphäre zu unseren Öffnungszeiten:
Montag bis Donnerstag 14:00 – 17:00 Uhr, Freitags 13:00-15:30 Uhr

Kontakt Yvonne Dombrowski, 069 299 807 267

Gemeinsames Mittagessen mit Nachbar*innen

Freiwillige kochen für Sie!

Gemeinsam mit anderen zu essen, ist für Leib und Seele gut.
Heidi und Helferinnen verwöhnen Sie mit kleinen Gerichten oder einem Eintopf, meist mit Salat & Nachtisch! Im Sommer grillen wir für Sie!
Bei Anmeldung erfahren Sie, was es zu Essen gibt!

Termin Mittwochs | 13:00 Uhr
18. Januar
08. und 22.Februar
08. und 22. März
Anmeldung 1 Woche vorher
Kosten Tagespreis
Kontakt Heidi Breitwieser, 069 299 807 267

Frühstück (für Eulen) im Café

Zum Wochenende hin in geselliger Runde zu frühstücken ist eine willkommene Abwechslung zum Alltag. Wir bereiten auf Wunsch verschiedene Frühstücksteller vor, zu denen Sie sich Anfang der Woche anmelden können.

Termin Freitags | 09:00 – 11:00 Uhr
Anmeldung bis Dienstag
Kosten ca. 4 € / Teller inklusive 1 Becher Kaffee
Kontakt Rosalia Trinaccio, 069 299 807 267

(!) Wir begrüßen Sie und das neue Jahr am 06.01. mit einem Glas Sekt oder O-Saft zu einem Neujahrsfrühstück!
Anmeldung zum Neujahrsfrühstück bis 20.12. oder ab 02.01.

Unser Restaurant im Viertel in Eckenheim

mit Freiwilligen & Marius Langer / Koch im Heinrich-Schleich-Haus Fechenheim

Unser Anliegen ist, Begegnung und Austausch bei einem gemeinsamen Essen mit Nachbar*innen im Quartier zu ermöglichen. Freiwillige verwandeln unser Haus zu einem Restaurant-Abend mit einem 3-Gänge-Menü zum günstgen Preis dank der Unterstützung der Altenhilfe der Frankfurter Rundschau e. V.

Termin Donnerstags | 17:30 – 20:00 Uhr
26. Januar
30. März
Anmeldung ab 09.01.
Kosten 4 € und zusätzliche Getränke
Teilnehmer begrenzt

NOT GEMEINSAM LINDERN
Alten- und Weihnachtshilfe der Frankfurter Rundschau e. V.

(!) Anmeldung ab 09.01. für den 26.01. und Anmeldung ab 09.03. für den 30.03.

SPIELE
Knobeln und zocken in geselliger Runde

Gut für die geistige Fitness – Ganzheitliches Gedächtnistraining mit Gabriele Wahn

Spielerische Kopf- und Körperübungen trainieren die Wahrnehmung, Merkfähigkeit, Konzentration und Koordination. Achtung, dabei wird viel gelacht! Einstieg jederzeit möglich!

Termin **Gruppe 1:** Dienstags | 10:00 – 11:30 Uhr
10. und 24. Januar
07. und 21. Februar
07. und 21. März
Gruppe 2: Dienstags | 10:00 – 11:30 Uhr
17. und 31. Januar
14. und 28. Februar
14. und 28. März
Kosten 4 €
Teilnehmer 8 – 12
Kontakt Gabriele Wahn, 069 299 807 2242, gabriele.wahn@frankfurter-verband.de

Können Sie Bridge?

mit Han Kruijssen

Neue Mitspielende, die das Spiel gelernt haben, sind herzlich willkommen.
Bridge trainiert das Gedächtnis und macht uns Spaß!

Termin Dienstags | 13:00 – 17:00 Uhr
Kosten 4 €
Teilnehmer 16
Kontakt Han Kruijssen, 069 62 52 90, han.kruijssen@gmx.de

(!) ab 10.01. wöchentlich

Offener Schach-Treff

Schachspiele sind vorhanden und unsere Schachspieler freuen sich auf neue Mitspieler. Wollen Sie Schach lernen? Dann kommen Sie einfach vorbei, wir helfen Ihnen weiter oder vermitteln einen Schachlehrer.

Termin Dienstags | 14:00 – 17:00 Uhr

Zeit für Anderes mit Gabriele Wahn

Kurzvorträge und Unterhaltung im Wechsel mit Quiz, Denk- und Bewegungsimpulsen.

- Fingeryoga & ganzheitliche Bewegung auf dem Stuhl am 04.01. + 01.02. + 01.03.
- Wer spielt mit bei Galgenmännchen (18.01.), Elfer raus (08.02.), Rommé Cup (08.03.)?
- „Wer wird Millionär“ (11.01.), Montagsmaler (25.01.), „Wer bin ich?“ (22.02.), „Rätselzeit“ (22.03.)

15.02. Vortrag „Berühmte Frankfurter Frauen“
15.03. Vertellekes: Spielen & Erzählen (in der Bibliothek)
29.03. Frühlings-Wunschkonzert mit Profi-Musikerin an der Geige

Termin Mittwochs | 14:30 – 15:30 Uhr
Kosten 2 €
Teilnehmer 6 – 12
Kontakt Gabriele Wahn, 069 299 807 2242, gabriele.wahn@frankfurter-verband.de

Schach & Spiele im Café

Schach-, Brett- und Gesellschaftsspiele werden am Freitag bei uns im Café gespielt. Spiele sind vorhanden oder bringen Sie Ihr Lieblingsspiel mit, um es gemeinsam mit anderen zu spielen!

Termin Freitags | 13:00 – 15:30 Uhr

(!) Schach wird auch am Dienstag von 14:00 – 17:00 Uhr im Café gespielt.

Spielen Sie (einfaches) Skat?

Für Anfänger und Neue sind wir offen und wir spielen das einfache Skat in ca. 25 Runden am Nachmittag. Jeder spielt mit jedem, denn vorher wird ausgelost, wer mit wem spielt.

Termin Montags | 13:45 – 17:00 Uhr
16. und 30. Januar
13. und 27. Februar
13. und 27. März
Kosten 3 € Startgeld
Teilnehmer 16
Kontakt Inge Reck, 0170 545 29 30, inge.bervoets@frankfurter-verband.de

BERATUNG, INFORMATION UND BILDUNG
Bleiben Sie immer auf dem Laufenden!

Lotsen-Sprechstunde: Haben Sie Fragen rund ums Älterwerden?

Wir unterstützen Sie im Alltag als Ansprechpartner für Ihre Fragen rund um Wohnen, haushaltsnahe Dienstleistungen, Gesundheit & Pflege, Vorsorge und behördliche Angelegenheiten oder soziales Leben. Gemeinsam mit Ihnen klären wir Ihr Anliegen und vermitteln Sie gegebenenfalls an geeignete Stellen weiter.

Kontakt Inge Bervoets, 069 299 807 263, inge.bervoets@frankfurter-verband.de

(!) Sprechen Sie auf Anrufbeantworter, wir rufen Sie (für eine Terminvereinbarung) zurück!

Just talk English – Let's talk about it!

Susan Kirkpatrick

Susan Kirkpatrick ist Engländerin und bereitet alltägliche Themen vor, über die wir uns unterhalten, damit wir unser Englisch üben können. Neue Teilnehmer*innen sind willkommen!

Termin Dienstags | 11:00 – 12:30 Uhr
Kontakt Susan Kirkpatrick, 069 540 08 94, inge.bervoets@frankfurter-verband.de

(!) Telefonische Anmeldung bei Susan Kirkpatrick oder kommen Sie vorbei, um zu sehen, ob das Sprachniveau passt! Beginn: ab 10.01.23

English Discussion Group

Susan Kirkpatrick

Muttersprachlerin Susan Kirkpatrick hält Sie auf höherem englischen Niveau mit interessanten Diskussionen fit! Neue Teilnehmer*innen sind willkommen!

Termin Mittwochs | 14:00 – 15:30 Uhr
11. und 25. Januar
08. und 22. Februar
08. und 22. März

Kosten 2 €

Kontakt Susan Kirkpatrick, 069 540 08 94, inge.bervoets@frankfurter-verband.de

(!) Telefonische Anmeldung bei Susan Kirkpatrick oder kommen Sie vorbei, um zu sehen, ob das Sprachniveau passt!

Bürgersprechstunde der Polizei – Ihr Schutzmann vor Ort

POK Mirko Krag, 12. Polizeirevier Frankfurt

Kommen Sie vorbei und besprechen Ihre Fragen und Anliegen direkt und persönlich mit Ihrem Schutzmann vor Ort. In der Regel in der geraden Kalenderwoche

Termin Montags | 14:00 – 15:00 Uhr
23. Januar
06. und 20. Februar
06. und 20. März

Kontakt Mirko Krag, 069 755 112 00, inge.bervoets@frankfurter-verband.de

Die Freiheit im Alter: sicher Zuhause wohnen bleiben mit Hausnotruf

Mehtap Duru / Leiterin von Hausnotruf Deutschland Frankfurter Verband e. V.

Zuhause ist es am schönsten und jeder möchte dort bleiben, auch wenn mal etwas passieren könnte! Dank Hausnotruf ist es möglich, im Zweifel nur auf einen Knopf zu drücken, um gezielt Hilfe zu erhalten, wenn sie gebraucht wird. Mehtap Duru stellt Ihnen verschiedene Assistenzsysteme vor, aus denen Sie wählen können, was zu Ihnen passt.

Termin Donnerstag, 09. Februar | 15:00 Uhr

Anmeldung bis 02.02.

Osteoperose – Ursache und Behandlung

Ernährungsgruppe nach Dr. Max Bruker

Der Vortrag von Anna Maria Koletzko und Doris Steimer zu dem Thema Osteoperose und Ernährung bezieht sich auf auf das Buch „Osteoperose – Dichtung und Wahrheit“ von Dr. Max Bruker und auf eigene Erfahrungen.

Termin Mittwoch, 15. März | 15:00 Uhr
Anmeldung bis 13.03.
Kosten Spende erwünscht

(!) Die Ernährungsgruppe trifft sich am 2. Mittwoch im ungeraden Monat von 15:00 – 17:00 Uhr. Ansprechpartnerin Lena Schmidt, Tel. 069 56 04 33 92 oder lena.schmidt@t-online.de

MUSIK UND GESANG
Melodisch durch den Tag

Seniorenorchester

Frankfurter Verband e. V. / musikalische Leitung: Günther Stegmüller

Musiker mit Spielerfahrung, die Noten lesen können, sind für Instrumente aller Art immer willkommen. Wir spielen gerne Evergreens, Musicals, Tangos. Es darf auch mal ABBA, Beatles oder eine Operette sein.
Nehmen Sie telefonisch mit uns Kontakt auf und lernen Sie uns kennen!

Termin Montags | 09:30 – 12:30 Uhr
Kontakt Wolfgang Gregor, 06071 739 09 10, sprecher@seniorenorchester-ffm.de

(!) seniorenorchester-frankfurt.jimdofree.com

KULTUR
Ein buntes Angebot für alle

Chagall. Welt in Aufruhr, Lichtbildvortrag von Dr. Helga Bill/ Kunstparcours Frankfurt

NEU!

Dr. Helga Bill/ Kunstparcours Frankfurt

Marc Chagall (1887 – 1985) gilt als Poet unter den Künstlern der Moderne. Die Ausstellung mit seinen Werken der 1930er und 40er Jahre lässt die Bildsprache des jüdischen Malers im Angesicht von Vertreibung und Verfolgung anschaulich werden. Helga Bill stellt im Lichtbildvortrag einige Werke der Ausstellung vor und zeichnet die biographische und künstlerische Entwicklung seines langen und bewegten Lebens nach.

Termin Donnerstag, 12. Januar | 15:00 – 16:00 Uhr
Anmeldung bis 09.01.
Kosten Spende erwünscht

(!) Willkommen im Café ab 14:00 Uhr – Apfelstrudel mit Vanilleeis oder Sahne & eine Tasse Kaffee für 4,50 €. Bestellung bei der Anmeldung abgeben

Ausstellung mit Künstler*innen der Palette

Die Palette e. V.

Ab 13.01. bis 15.03. ist die Ausstellung zu den Öffnungszeiten des Cafés von Montag bis Donnerstag von 14:00 – 17:00 Uhr unf Freitag von 13:00 – 15:30 Uhr zu besichtigen oder vormittags nach Vereinbarung.

(!) Ab 13.01.

Berühmte Frankfurter Frauen

Freundeskreis liebenswertes Frankfurt zu Gast bei „Zeit für Anderes“

Gerd Boller vom Freundeskreis liebenswertes Frankfurt stellt uns berühmte Frauen Frankfurts vor.

Termin Mittwoch, 15. Februar | 14:30 – 15:30 Uhr
Kosten 2 €

Frankfurter Ansichten und mehr – Wandmalerei, Acryl, Pastell und Aquarell von Insook Richter

die Montagsmalenden

Willkommen zur Vernissage am 20.03. um 15:00 Uhr. Insook Richter zeigt eine Auswahl von Ansichten am Wasser in Frankfurt und in der Welt! Die Ausstellung kann ab 20.03. bis ca. 17. Mai zu den Öffnungszeiten des Cafés: Montag bis Donnerstag von 14:00 – 17:00 Uhr und Fr von 13:00 – 15:30 Uhr besichtigt werden.

(!) Vernissage am Montag, den 20.03. um 15:00 Uhr

Wunschkonzert auf der Geige

Almut Frenzel-Riehl zu Gast bei Zeit für Anderes

Wir sind im Dialog mit Almut Frenzel-Riehl, einer Profi-Musikerin an der Geige.
Sie spielt für uns, was wir uns zum Frühlingsanfang wünschen.
Die Geige so nah zu erleben, ist eine besondere und eine beglückende Erfahrung.

Termin Mittwoch, 29. März | 14:30 – 15:30 Uhr
Kosten 2 €

TREFFS UND SELBSTHILFEGRUPPEN
Sich in Gemeinschaft wohlfühlen

Stadtteiltreff Eckenheim

Herzlich willkommen in gemütlicher Runde und familärer Atmosphäre. Wir haben Zeit für Gespräche. Anregung und Austausch erhalten wir von Bernadette Ross, unserer Leitung der Gruppe.

Termin Donnerstags | 14:30 – 15:30 Uhr
Ort Steinkleestr. 39, 60435 Frankfurt am Main
Kosten 10 € Monatsbeitrag

(!) Kontaktaufnahme über das Büro Begegnungs- und Servicezentrum Eckenheim

Hochsensible und hochsensitive Menschen (HSP)

Dipl. Psych. Hedi Friedrich

Gesprächskreis mit Hedi Friedrich für unterschiedliche Personengruppen.
Daher ist eine persönliche Anmeldung erforderlich. Kontaktaufnahme über Email: dipl-psych-hedi-friedrich@web.de oder sprechen Sie Ihre Kontaktdaten auf den Anrufbeantworter.

Termin Freitags | 19:00 – 20:30 Uhr
Kontakt Dipl. Psych. Hedi Friedrich, 069 548 26 03,
dipl-psych-hedi-friedrich@web.de

(!) www.hi-sensitiv.de

AphaSingers Hessen – Chor & mehr für Aphasiker

Joachim Redecker und Romy Steinberg

Aphasie ist eine Sprachstörung, nach einer Verletzung oder Schlaganfall.
Viele können nicht mehr sprechen, aber singen! Wir erfahren Geselligkeit und Solidarität und haben zusammen Spaß bei unseren Treffen an jeden 2. Samstag im Monat.
Mehr Informationen unter www.hessenaphasie.de oder Filmdokumentation
OHNE WORTE bei www.youtube.com

Termin Samstags | 11:00 – 14:00 Uhr
14. Januar
11. Februar
11. März

Kontakt Joachim Redecker, 0157 / 772 063 72, jredecker@t-online.de

(!) SHG -Selbsthilfegruppe Aphasiker Frankfurt trifft sich am 3. Freitag im Monat im KgV-Eckenheim von 17:00 – 20:00 Uhr. Ansprechpartner Joachim Redecker

Gesprächskreis Zeitgeschehen und Biographie

mit Peter Döpfer

Wir sprechen über unser Leben in Gegenwart und Vergangenheit.

Termin Montags | 14:30 – 16:30 Uhr
16. und 30. Januar
13. und 27. Februar
13. und 27. März

KREATIVES
Zeit für Hobbys

Offenes Malen: Aquarell & Zeichnen

Jeder malt, was er möchte und bringt seine eigenen Malutensilien mit. Wir tauschen uns über die gemalten Bilder aus und lernen voneinander. Es gibt auch Zeichnende – „urban sketchers“ unter uns! An einem Austausch Interessierte sind willkommen.

Termin Montags | 10:00 – 12:00 Uhr
Kosten 2 €
Kontakt Monika Bochenneck, 069 299 907 263,
inge.bervoets@frankfurter-verband.de

(!) Wir haben noch Plätze frei in unserem Werkraum im Schliemannweg 12

Offenes Nähen für Anfänger & Fortgeschrittene – Bringen Sie Ihr Lieblingsstück mit!

in Kooperation mit der Evangelischen Nazarethgemeinde Eckenheim

Unter der fachlichen Beratung von Wilma Schneider lernen Sie in der Gruppe voneinander! Sie nähen entsprechend Ihrem Kenntnisstand an Ihrem Kleidungsstück nach Wunsch. Dazu bringen Sie Ihre eigenen Nähutensilien, Stoff und Kleidungsstück und bei Bedarf die eigene Nähmaschine mit!

Termin Donnerstags | 14:30 – 19:30 Uhr
12. Januar
09. Februar
09. März
Ort Schliemannweg 12, 60435 Frankfurt am Main
Kosten 5 € pro Termin

Gemeinsam Kochen – Gemeinsam Essen – International – Einladung zur Vorbesprechung

NEU!

Barbara Hedtmann

Köch*innen aus aller Welt und die, die es werden wollen, sind zu einer Vorbesprechung eingeladen, ihr Lieblingsrezept mitzubringen. In weiteren Terminen kochen und lernen wir voneinander und tauschen uns aus. Nach dem Kochen wird an einem schön gedeckten Tisch gemeinsam mit Gästen gegessen.

Termin Donnerstag, 09. Februar | 11:00 – 12:00 Uhr
Anmeldung 06.02.
Ort Begegnungszentrum Preungesheim, Jaspertstr. 11, 60435 Frankfurt, Tel: 069 299 807 2242
Kontakt Barbara Hedtmann, 069 530 96 934, barbara.hedtmann@gmx.de

(!) 4 Termine: 23.02., 30.03., 27.04., 25.05.
je 11:00 – 13:00 Uhr gemeinsam kochen
je 13:00 – 14:00 Uhr gemeinsam essen
Anmeldung zum Kochen und für Gäste bis zum jeweiligen vorherigen Montag,
Kostenbeitrag 6 €, für Frankfurt Pass Inhaber 4 €

BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG
Für Körper und Geist

Meditation

mit Laila Schmid

In der Meditation auf dem Stuhl üben wir mit unseren Gedanken und Gefühlen umzugehen. Dies wirkt sich positiv auf unser körperliches, geistiges und soziales Wohlbefinden aus.

Termin Montags | 17:15 – 18:15 Uhr
Kontakt Laila Schmid, 069 560 22 45, inge.bervoets@frankfurter-verband.de

Tanzen 55+ für gute Tänzer*innen mit Anja Engelhardt

Volkshochschule Frankfurt

Wir tanzen zu den unterschiedlichsten Rythmen von Cha Cha cha über Rumba, Salsa, Rochn'Roll bis Walzer als Line-, Square und Gruppentänze, daher ohne Standard-Haltung und Partner. Für gute Laune ist mit Pop und Rock-Klassikern und mit klassischen sowie neuen Choreographien und mit der Tanzleiterin Anja Engelhardt gesorgt!

Termin Mittwochs | 15:30 – 17:00 Uhr
Kosten 129 € für 15x
Kontakt Volkshochschule Frankfurt, 069 212 71501, vhs@frankfurt.de

(!) Laufender Kurs bis 02.02.
Neuer Kurs ab 22.02.

Beweglich bleiben mit Rücken-Fit!
Kurs von den Krankassen anerkannt

mit Christiane Reitz

Die Übungen, die unsere Beweglichkeit erhalten, sind überwiegend im Stehen und im Sitzen, nur einzelne Bodenübungen sind auf der Matte! Eine Probestunde im anerkannten Präventionskurs ist jederzeit möglich!

Termin Freitags ab 06. Januar
Gruppe 1: 9:00 – 10:00 Uhr
Gruppe 2: 10:15 – 11:15 Uhr
Kosten 125 € für 10x oder 15 € / Std.
Kontakt Christiane Reitz, 06109 364 20, inge.bervoets@frankfurter-verband.de

(!) Quereinstieg und eine Probestunde ist im anerkannten Präventionskurs jederzeit möglich!

Hatha- Yoga Kurs mit Silke Kiener –
Yoga-Leherin mit Anerkennung bei den Krankenkassen

NEU!

Bewegungsimpulse e. V.

Sanft und doch kraftvoll, konzentrativ und entspannend sind die Bewegungs-und Atemübungen, die unseren Körper in eine Balance bringen. Wir achten auf die Wirbelsäule, um Verspannungen, Fehlhaltungen und Blockaden entgegenzuwirken. Die gesamte Muskulatur wird entspannt, gedehnt und gekräftigt.

Termin Donnerstags ab 12. Januar
Gruppe 1: 18:00 – 19:15 Uhr
Gruppe 2: 19:30 – 20:45 Uhr
Kosten 130 € für 8x 75 Min.
Teilnehmer 6 – 15
Kontakt Bewegungsimpulse e. V., 069 4107 6731, bewegungsimpulse@email.de

(!) Anmeldung und Infos unter www.bewegungsimpulse.de
Achtung Termin entfällt am 26.01.23
Kurse bis 09.03.23

NEUE MEDIEN
Beratung und Hilfe am Internet-Café „Kontakt“

Fit im digitalen Alltag – Beratung zu Ihrem Smartphone, Tablet oder Laptop

Tobias Brinck, Anna Laßmann, Diana Chavarro, Judith Fröscher

Haben Sie Fragen zu Ihrem Gerät (Smartphone, Tablet, Notebook), zu Anwendungen (Apps) oder dem Internet? In Einzelterminen (60 Min.) beantworten Ehrenamtliche Ihre Fragen im Umgang mit den digitalen Medien. Zur Anmeldung fragen Sie bei uns nach einem Termin, zu dem Sie Ihr Gerät, Ladekabel und Zubehör mitbringen. Sie haben noch kein Gerät? Dann zeigen wir Ihnen an unseren Geräten, z. B. wie man eine Email-Adresse einrichtet oder Emails abruft und ins Internet geht.

Anmeldung nach Terminvereinbarung
Kosten 8 € pro 60 Min. Einzelberatung
Teilnehmer 1 zu 1

Willkommen im Projekt „Digitales Fenster zur Welt“

NEU!

Sie haben noch keine eigene Erfahrung bzw. ein entsprechendes Gerät und den Zugang zum Internet? In einem Projekt besteht die Möglichkeit, ein internetfähiges Tablet zu erproben. Begleitend zur Leihgabe führt Sie eine Vertrauensperson in regelmäßigen Terminen in den Umgang mit dem Gerät ein und findet mit Ihnen gemeinsam heraus, wie Sie das Internet für sich nutzen können. Fragen Sie bei uns nach, wie Sie am Projekt teilnehmen können.

AUSFLÜGE
in und um Frankfurt

Innovatives Ökohaus am Westbahnhof in Frankfurt

Vor über 30 Jahren wurde es als Modell des gewerblichen Bauens im Feld der Ökologie und Baubiologie für ein angenehmes Leben und Arbeiten durch eine natürliche Klimatisierung mit Innenbegrünung konzipiert. Führung mit Gerd Heinemann durch das Gebäude mit seinen wechselnden Bewohnern, veränderter Nutzung und ökologischer Technik sowie angepasster Bepflanzung.

Termin Dienstag, 07. Februar | 13:45 Uhr
Anmeldung 24.01.
Ort Kasseler Str. 1 a, 60486 Frankfurt am Main
Kosten 5 €
Teilnehmer 25
Buchungsnr. 22160-01-2023
Kontakt Monika Franz, 069 299 807 268, inge.bervoets@frankfurter-verband.de

(!) Anmeldungen nur dienstags von 10:00 – 12:00 Uhr

Stadtmuseum Haus zum Löwen in Neu-Isenburg

Führung zur besonderen Geschichte Neu-Isenburgs als Hugenottensiedlung und deren Einfluss auf die Entwicklung von Dorf zu Stadt.

Termin Dienstag, 07. März | 13:45 Uhr
Anmeldung 21.02.
Ort Löwengasse 24, 63263 Neu-Isenburg oder 12:45 Uhr ab Konstabler Wache, Tram18
Kosten 5 €
Teilnehmer 25
Buchungsnr. 22160-03-2023
Kontakt Monika Franz, 069 299 807 268, inge.bervoets@frankfurter-verband.de

(!) Anmeldungen nur dienstags von 10:00 – 12:00 Uhr

Lebendiger Geschichtsort Adlerwerke Frankfurt

Führung mit Laura Throckmorton in der Gedenk- und Bildungsstätte zum KZ-Katzbach und der Zwangsarbeit in den Adlerwerken. Das Wissen über die Vergangenheit nützt dem Verständnis der Gegenwart und Gefährdungen für Demokratie und Menschenrechte zu erkennen.

Termin Dienstag, 21. März | 13:45 Uhr
Anmeldung 07.03.
Ort Kleyerstr. 17, 60326 Frankfurt am Main
Kosten 5 €
Teilnehmer 25
Buchungsnr. 22160-04-2023
Kontakt Monika Franz, 069 299 807 268, inge.bervoets@frankfurter-verband.de

Anmeldungen nur dienstags von 10:00 – 12:00 Uhr

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!

Fachbereich: Freiwilliges Engagement

Peter Gehweiler Tel: 069 / 299 807 2353
Christine Fischer Tel: 069 / 299 807 2352
ehrenamt@frankfurter-verband.de

FRANKFURTER VERBAND

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Montags	**09:30 – 12:30 Uhr**	Probe des Seniorenorchester des Frankfurter Verbandes
	10:00 – 12:00 Uhr	Offenes Malen: Aquarell & Zeichnen
	14:00 – 17:00 Uhr	Café
	14:00 – 17:00 Uhr	(einfaches) Skat in der Gruppe, ***14-täglich***
	14:00 – 15:00 Uhr	Bürgersprechstunde der Polzei/Ihr Schutzmann vor Ort, ***14-täglich***
	14:30 – 16:30 Uhr	Gesprächskreis „Zeitgeschehen und Biographie“, ***14-täglich***
	15:00 – 17:00 Uhr	Smartphone, Tablet & PC – Einzelberatung
	17:15 – 18:15 Uhr	Meditation auf dem Stuhl
	17:30 Uhr	Funktionstraining der Rheuma-Liga, 3 Gruppen
Dienstags	**10:00 – 11:30 Uhr**	Gedächtnistraining, ***14-täglich***
	11:00 – 12:30 Uhr	Englisch sprechen – Let’s talk about it
	13:45 – 17:00 Uhr	Bridge
	13:45 Uhr	Offenes Aktivangebot, ***14täglich***
	14:00 – 17:00 Uhr	Café
	14:00 – 17:00 Uhr	Offener Schach-Treff
	15:00 – 17:00 Uhr	Smartphone, Tablet & PC – Einzelberatung
	19:00 Uhr	Bridge-Tunier-Club e. V.
	19:00 Uhr	Frankfurter Tunier Bridge Club e. V.
Mittwochs	**13:00 Uhr**	Mit Nachbar*innen Mittagessen, ***14-täglich***
	14:00 – 15:30 Uhr	English Discussion Group, ***14-täglich***
	14:00 – 17:00 Uhr	Café
	14:30 – 15:30 Uhr	Zeit für Anderes: Spiele, Vorträge & mehr
	15:30 – 17:00 Uhr	Tanzen in der Gruppe (VHS)
	19:00 Uhr	Probe des Frankfurter Beschwerdechor
Donnerstags	**14:00 – 17:00 Uhr**	Café
	14:30 – 19:30 Uhr	Offenes Nähen, ***2. Do im Monat***
	15:00 – 17:00 Uhr	Smartphone, Tablet & PC – Einzel-Beratung
	18:00 Uhr	Hatha-Yoga (Bewegungsimpulse e. V.), 2 Gruppen
Freitags	**09:00 – 11:00 Uhr**	Frühstück im Café
	10:00 – 12:00 Uhr	Smartphone, Tablet & PC – Einzelberatung
	13:00 – 15:30 Uhr	Café
	13:00 – 15:30 Uhr	Offener Schach- & Spiele-Treff
	19:00 Uhr	Gesprächskreis Hochsensitivität, ***monatlich***
Samstags	**11:00 – 14:00 Uhr**	AphaSingers Hessen – Chor & mehr für Aphasiker, ***2. Samstag im Monat***

DAS SOZIALZENTRUM MARBACHWEG

1. Haus der Begegnung
2. Gesundheitszentrum
3. Ambulanter Dienst
4. Tagespflege
5. Geschäftsstelle des Frankfurter Verbands
6. Julie-Roger-Haus

Wohnanlagen

Marbachweg / Sozialzentrum
Linie U5, Buslinie 34

Begegnungs- & Servicezentrum Eckenheim

Haus der Begegnung im Sozialzentrum Marbachweg

Dörpfeldstraße 6
60435 Frankfurt am Main

Leitung
Inge Bervoets
Telefon: 069 299 807 263
inge.bervoets@frankfurter-verband.de
www.frankfurter-verband.de

Ihr Kontakt im Büro
Telefon: 069 299 807 268
Mitarbeiter und Freiwillige: Angelika Dobbeler, Monika Franz

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

Café im Haus der Begegnung

Montag – Donnerstag und ein Sonntag im Monat
14:00 – 17:00 Uhr

Freitag
13:00 – 15:30 Uhr