Programm
Januar – März 2023

Aktiv in Sachsenhausen West/Riedhof

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 Sachsenhausen West/Riedhof** 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 JANUAR BIS MÄRZ

Montags | 15:00 – 17:00 Uhr

Stadtteiltreff Riedhof

Der unterhaltsame Nachmittag für Senioren! Kaffeetafel ab 15:00 Uhr, anschließend gibt es ein unterhaltsames, kurzweiliges Programm. Wir freuen uns über ihren Besuch. Jeder ist herzlich willkommen.
Kosten: 10 € im Monat inkl. Kaffee und Kuchen.

Mittwochs | 14:00 – 17:00 Uhr

Tanzcafé

Tanzen macht Spaß! Tanzen ist gut für die Beweglichkeit, Koordination und Geselligkeit. Es spielen jeden Mittwoch unterschiedliche Live-Musiker, getanzt wird zu aktuellen Hits, Oldies, Rock-Popklassiker und vieles mehr. Tanzen macht einfach gute Laune. Kommen Sie vorbei – egal ob Pärchen oder Alleinstehend, wir sind eine große Familie.
Kosten: 4 € Eintritt

Donnerstags | 09:00 – 10:00 Uhr und 10:15 – 11:15 Uhr

Sitz-Yoga

Zu steif, zu alt, zu krank, zu schwer – all das gilt nicht mit Stuhl-Yoga, es kräftigt Muskelgruppen, hemmt Rückenschmerzen und fördert die Beweglichkeit und hält geistig fit. Kommen Sie vorbei und probieren es aus – es macht Spaß!
Kosten: 1 Kurs = 10 Stunden 40 € – Kursbeginn 11.01.23

Freitags | 11:00 – 12:00 Uhr

Rückengymnastik – allgemeine Gymnastik

Durch die Übungen der Rückengymnastik wird nicht nur Kraft, sondern auch Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht trainiert, die Körperwahrnehmung geschult und das Körpergefühl verbessert. Ein weiterer Kursbestandteil ist die einer rückengerechten Haltung im Alltag.
Frau Herrmann, zertifizierte Übungsleiterin in Fitness-und Gesundheitssport führt Sie mit Ruhe und Konzentration durch die Stunde.
Kosten: 1 Kurs = 10 Stunden 40 €. Nächster Kurs beginnt am 12.01.23

Mo., 30.01. | 16:00 – 17:00 Uhr

Bücher werden lebendig

Erma Bombeck „Nur der Pudding hört mein Seufzen“. Jahrelang hat sich die Mutter über ihre süßen, jedoch stets zankenden Kinder, über ihren lieben aber maßlos unordentlichen Ehemann geärgert, bis sie auf die Idee kam, sich diesen Ärger von der Seele zu schreiben.
Gelesen von Maria Niesen. Ab 15:00 Uhr mit Kaffee und Kuchen
Kosten: Verzehrkosten und um eine Spende wird gebeten.

Mo., 06.02. | 15:00 – 17:30 Uhr

Frankfurt (ganz) alt – Frankfurt (ganz) neu

In unserer Stadt gibt es vieles zu bestaunen. Alte und neue Merkwürdigkeiten. Neu Gebautes und Übriggebliebenes. Oasen der Ruhe und versteckte Idylle. Zerstörte und dem aktuellen Zeitgeist geopferte Stadträume. Und ein Besuch bei der wahrscheinlich ältesten lebenden Frankfurterin. Herr Sock zeig uns in einer Bildpräsentation den Zeitgeist unserer Stadt.

Kosten: Verzehrkosten und um eine Spende wird gebeten.

So., 12.02. | 13:30 – 20:30 Uhr | Anmeldung bis 01.02.23

Die 3. Jahreszeit ist wieder da!

Helau, Alaaf, Ahoi – Große Faschingssitzung mit allem was dazu gehört – Büttenreden, Tänze, Kindergarde. Durch das Programm führt der KV – Die Fechemer Dutte. Ab 13:30 Uhr gibt es Kaffee und Kreppel auch die Wurscht un de Weck sin später dabei.

Kosten: 18 € inkl. Eintritt, Kaffee und Kuchen und Wurst und Weck

Mo., 27.03. | 16:00 – 17:30 Uhr

Bücher werden lebendig

Frei nach Daniel Glattauer: „Wie du mir, so ich dir ...“ Eine Frau und ein Mann suchen bei einem Paartherapeuten eine Lösung für die Probleme in ihrer Ehe. Die Frau ist gelinde gesagt „zickig“ und ihr Mann mehr mit sich als mit ihr beschäftigt. Das letzten Endes das Paar den Therapeuten berät, war eigentlich so nicht vorgesehen! Gelesen von: Carola Volkmann, Gustav Pressel und Otto Gengnagel

Kosten: Verzehrkosten und um eine Spende wird gebeten.

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

FRANKFURTER VERBAND

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Montags	**15:00 – 17:00 Uhr**	Stadtteiltreff Riedhof **Kosten: im Monat 10 €** inkl. Kaffee und Kuchen.
Mittwochs	**14:00 – 17:00 Uhr**	Tanzcafé **Kosten: 4 € Eintritt**
Donnerstags	**09:00 – 10:00 Uhr**	Sitz-Yoga **Kosten: 1 Kurs = 10 Stunden 40 €** – Kursbeginn 11.01.23
Freitags	**11:00 – 12:00 Uhr**	Rückengymnastik – allgemeine Gymnastik **Kosten: 1 Kurs = 10 Stunden 40 €** – nächster Kurs beginnt am 12.01.23

Cafeteria
Montag – Donnerstag
12:00 Uhr bis 16:00 Uhr

Begegnungs- & Servicezentrum Sachsenhausen West – Riedhof

Mörfelder Landstraße 210
60598 Frankfurt am Main

Leitung
Alena Laufer
Telefon: 069 299 807 2211
alena.laufer@frankfurter-verband.de
www.frankfurter-verband.de

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