Unsere Höhepunkte im Winter!

... in vielen Frankfurter Stadtvierteln!

Januar bis März 2023

FRANKFURTER VERBAND

In der Gemeinschaft macht das Leben einfach mehr Spaß!

Ausflüge, Freizeit, Bildung, Kultur, Kreatives und Information – das Programm des **Frankfurter Verbandes** bietet Ihnen zahlreiche Möglichkeiten, das Leben aktiv zu gestalten. Die Vielfalt unserer **Aktiv-Älterwerden**-Angebote wird Sie begeistern.

Ob Sie die Begegnung mit Gleichgesinnten suchen, sich körperlich und geistig fit halten wollen, im Internet surfen möchten, beabsichtigen, Ihrer Kreativität Spielraum zu geben, oder gemeinsam musizieren wollen – für jeden haben wir interessante Angebote. Und das Beste: Einige Angebote sind für Sie kostenfrei und bei vielen anderen Veranstaltungen wird lediglich ein geringer Kostenbeitrag genannt.

Einige Veranstaltungen sind für Inhaber/-innen des Frankfurt-Pass günstiger.
Sie erkennen sie an diesem Zeichen:

Mit dem Frankfurt Pass günstiger

Alle Veranstaltungen finden Sie im Internet auf:
www.frankfurter-verband.de/aktiv-aelterwerden

INHALTSVERZEICHNIS
UNSERE HÖHEPUNKTE VON JANUAR BIS MÄRZ 2023

Ausflüge und Reisen **Seite 4**
Ob Spaziergänge oder Wanderungen. Ob Ausflüge in die nähere Umgebung oder Reisen in andere Länder: In der Gemeinschaft macht das Erleben und Entdecken mehr Spaß. Steigen Sie bei uns ein!

Feste und Treffs **Seite 12**
Es gibt viele Gründe, zusammen Zeit zu verbringen. Drinnen und draußen, mit alten und neuen Freunden: wir leben Gemeinschaft. Bunt und vielfältig. Seien Sie dabei!

Neue Medien **Seite 20**
Technik macht Spaß und verbindet. Gemeinsam vor Ort, unterwegs oder in Gemeinschaft von zu Hause: Nutzen Sie die unterschiedlichen Angebote und Möglichkeiten – wir zeigen Ihnen gerne wie!

Kultur und Kreativität **Seite 24**
Musik und Theater, Gespräche und Vorlesungen, Kino und Führungen – es gibt viel zu erleben und Erlebnisse zu teilen. Kommen Sie mit!

Beratung, Information & Bildung **Seite 32**
Vorträge und Sprachen (Englisch/Französisch), Selbsthilfegruppen und Beratung, Gedächtnistraining, sowie Lotsenbüro – wir helfen Ihnen gerne weiter!

Ausflüge und Reisen

Vom Stadtviertel in die Welt

Wir bringen Sie auf Touren
Ob Spaziergänge oder Wanderungen. Ob Ausflüge in die nähere Umgebung oder Reisen in andere Länder: In der Gemeinschaft macht das Erleben und Entdecken mehr Spaß. Steigen Sie bei uns ein!

25.01.

Begegnungs- und Servicezentrum Nieder-Eschbach

Ausflug zum Kriminalmuseum

Blicken Sie hinter die Kulissen der spannendsten Kriminalfälle der Frankfurter Geschichte. Die Führung im Kriminalmuseum im Gebäude des Polizeipräsidiums dauert ca. 2 Stunden inklusive Kurzfilmvorführung.

Termin	Mi., 25.01. | 13:00 – 17:00 Uhr
Anmeldung	erforderlich
Treffpunkt	U-Bahnhaltestelle Bonames
Kosten	RMV- oder Taxikosten, zzgl. Verzehrkosten und Eintritt
Kontakt	Jeannette Nold, Sybille Vogl, 069 / 2998072010 (Fr. Nold) 069 / 299 807 2218 (Fr. Vogl) jeannette.nold@frankfurter-verband.de sybille.vogl@frankfurter-verband.de

07.02.

Begegnungs- und Servicezentrum Eckenheim – Haus der Begegnung

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	Di., 07.02. | 13:45 Uhr
Anmeldung	bis 24.01.
Treffpunkt	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

08.02.

Begegnungs- und Servicezentrum Heddernheim

Goldkammer Frankfurt

Im Mai 2019 eröffnete mit der Goldkammer Frankfurt in der Mainmetropole eines der modernsten Museen Europas. Wir bewegen uns in einer Abfolge spektakulärer, unterirdischer Stollen und Kammern, in denen wir das Element Gold in vielen Facetten erleben können.

Termin	Mi., 08.02. | 13:30 Uhr
Anmeldung	erforderlich
Treffpunkt	U-Bahnhof Heddernheim
Kosten	Eintritt 10 €, zzgl. anteilige Führungskosten, zzgl. Verzehrkosten
Kontakt	Sybille Vogl, 069 / 299 807 2218 sybille.vogl@frankfurter-verband.de

15.02.

Begegnungs- und Servicezentrum Heddernheim

„Stetiger Wandel. Alles verschwindet!“

Wir besuchen die Ausstellung zu Carl Theodor Reiffenstein (1820-1893) im Historischen Museum. Es ist eine einzigartige Sammlung dieses Bildchronisten über das, von Modernisierungen bewegte, 19. Jahrhundert in Frankfurt am Main.

Termin	Mi., 15.02. | 13:30 Uhr
Anmeldung	erforderlich
Treffpunkt	U-Bahnhof Heddernheim
Kosten	Eintritt, zzgl. Verzehrkosten
Kontakt	Sybille Vogl, 069 / 299 807 2218 sybille.vogl@frankfurter-verband.de

21.02.

Begegnungs- und Servicezentrum Eckenheim – Haus der Begegnung

Experimentalvorlesung im historischen Hörsaal des Justus Liebig Museums in Gießen

Auf einer Zeitreise im Stile von Justus Liebig beobachten wir das Gelingen oder Misslingen chemischer Versuche von einem Experimentator in Frack und Zylinder.

Termin	Di., 21.02. | 13:45 Uhr
Anmeldung	bis 07.02.
Treffpunkt	Liebigstr. 12, 35390 Gießen oder 12:15 Uhr Frankfurt-Hauptbahnhof Gleis 15 RB 40
Kosten	10 €
Teilnehmer	25
Buchungsnr.	22160-02-2023
Kontakt	Monika Franz, 069 / 299 807 268 inge.bervoets@frankfurter-verband.de

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

23.02.

Begegnungs- und Servicezentrum Gallus

Kläranlage Nied Besichtigung mit Führung

Im Rahmen der Reihe „Was passiert mit unserem Abfall“ beschäftigen wir uns heute mit den flüssigen Abfällen: Unserem Abwasser. Unter fachkundiger Führung erfahren wir, wie die Abwasserreinigung in Frankfurt funktioniert.

Termin	Do., 23.02. | 14:00 – 16:00 Uhr
Anmeldung	bis 16.02.
Kosten	freiwilliger Beitrag erbeten
Teilnehmer	20
Kontakt	Hans-Christoph Fehr, 069 / 299 807 2217 hans-christoph.fehr@frankfurter-verband.de

(!) Achtung: Die Führung ist nur bedingt barrierefrei! Festes Schuhwerk erforderlich!

02.03.

Begegnungs- und Servicezentrum Gallus

Frankfurter Feuerwehr Museum

Wir besuchen das Feuerwehrmuseum der städtischen Feuerwehr Frankfurt. Dieses tolle Museum wird vom Feuerwehr-Geschichts- und Museumsverein Frankfurt am Main e.V. unterhalten. Hier in der ehemaligen Feuerwache der Werksfeuerwehr der Höchst AG in Griesheim wird die Geschichte der Frankfurter Feuerwehr lebendig und zum Anfassen präsentiert.

Termin	Do., 02.03. | 14:30 – 16:30 Uhr
Anmeldung	bis 23.02.
Kosten	Spende für das Museum
Teilnehmer	20
Kontakt	Hans-Christoph Fehr, 069 / 299 807 2217 hans-christoph.fehr@frankfurter-verband.de

(!) Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben.
Namentliche Anmeldung wegen Werkschutz erforderlich.

07.03.

Begegnungs- und Servicezentrum Eckenheim – Haus der Begegnung

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	Di., 07.03. | 13:45 Uhr
Anmeldung	bis 21.02.
Treffpunkt	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

15.03.

Begegnungs- und Servicezentrum Heddernheim

Führung durch St. Leonhardskirche

Die St. Leonhardskirche ist die älteste der mittelalterlichen Kirchen Frankfurts. Als einzige der großen Kirchen in der Frankfurter Innenstadt hat sie den Zweiten Weltkrieg nahezu unbeschadet überstanden. Erfahren Sie mehr über die Geschichte und Architektur der umfassend sanierten Kirche.

Termin Mi., 15.03. | 14:15 Uhr
Anmeldung erforderlich
Treffpunkt U-Bahnhof Heddernheim
Kosten Eintritt , zzgl. anteilige Führungskosten, zzgl. Verzehrkosten
Kontakt Sybille Vogl, 069 / 299 807 2218
sybille.vogl@frankfurter-verband.de

16.03.

Begegnungs- und Servicezentrum Gallus

Baustellenbesichtigung der neuen U-Bahn Linie U5

Wir besuchen wieder einmal die Baustelle der neuen U-Bahn Linie U5 im Europaviertel. Unter fachkundiger Anleitung können wir uns die Großbaustelle anschauen und erfahren viel über den Tunnelbau früher und heute.

Termin Do., 16.03. | 14:30 – 16:30 Uhr
Anmeldung bis 09.03.
Kosten freiwilliger Beitrag erbeten
Teilnehmer 15
Kontakt Hans-Christoph Fehr, 069 / 299 807 2217
hans-christoph.fehr@frankfurter-verband.de

(!) Die Führung durch die Baustelle ist nicht barrierefrei!

21.03.

Begegnungs- und Servicezentrum Eckenheim – Haus der Begegnung

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 Di., 21.03. | 13:45 Uhr
Anmeldung bis 07.03.
Treffpunkt 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

22.03.

Begegnungs- und Servicezentrum Nordweststadt

Die Abtei Marienstatt im Westerwald

Die Abtei Marienstatt wurde 1212 als Zisterzienserabtei an der Nister im Westerwald gegründet, die Abteikirche gilt als erste rechtsrheinische gotische Kirche in Deutschland. Nach dem Eintreffen im Marienstatt erwartet Sie ein gemeinsames Mittagessen in der Klosterbrauerei. Anschließend haben Sie Gelegenheit zum Erkunden des Barockgartens, der 2011 nach alten Zeichnungen rekonstruiert und neu angelegt worden ist. In der Kunst- und Buchhandlung finden Sie selbst hergestellte Produkte sowie Bücher und sakrale Kunst. Einen Einblick in die Geschichte der Abtei und in das Leben und Wirken der Mönche bekommen Sie während einer 30-minütigen Videoführung. Am Nachmittag besteht Gelegenheit zum Kaffeetrinken im Klosterbrauhaus.

Termin	Mi., 22.03. | 09:15 Uhr
Treffpunkt	09:15 Uhr – Am Ebelfeld-Endstation U7 (Heerstraße) 09:30 Uhr – Bushaltestelle- Praunheimer Weg Mitte, 09:45 Uhr – Kiosk Praunheimer Brücke
Kosten	25 € Fahrpreis und Spende für die Abtei (Vorauskasse), zzgl. Verzehrkosten
Buchungsnr.	22156-01-2023
Kontakt	Sabine Harynek, 069 / 299 807 5522 sabine.harynek@frankfurter-verband.de

27.03.

Begegnungs- und Servicezentrum Melange am Römer

Ausflug in den Frankfurter Zoo

Mit dem Frankfurt Pass günstiger

Vom Axolotl bis hin zum Zwergotter – heimische und exotische Tiere haben leider oftmals eines gemeinsam: Sie sind vom Aussterben bedroht. Lassen Sie uns mehr über die Tierwelt erfahren und den Frankfurter Zoo gemeinsam erkunden.

Termin	Mo., 27.03. | 11:00 – 16:00 Uhr
Anmeldung	bis 13.03.
Treffpunkt	Zoo Haupteingang Kassen
Kosten	regulär: 12 €, ermäßigt: 6 €, Inhaber*innen des Frankfurt Passes: 1 € (s. auch: www.zoo-frankfurt.de/zoobesuch-planen/eintrittskarte)
Teilnehmer	Mindestanzahl Teilnehmer*innen: 5
Kontakt	Judith Steppacher, 069 / 299 807 2295 judith.steppacher@frankfurter-verband.de

Feste und Treffs

Gemeinsam aktiv im Stadtviertel

Wir feiern den Winter
Es gibt viele Gründe zusammen Zeit zu verbringen.
Drinnen und draußen, mit alten und neuen Freunden:
wir leben Gemeinschaft. Bunt und vielfältig.
Seien Sie dabei!

12. 01.

Begegnungszentrum Riederwald

Neujahrsempfang

Wir begrüßen das neue Jahr tradtionell mit Rippchen, Sauerkraut und Kartoffelpüree. Kommen Sie vorbei und genießen Sie unser Mittagessen in netter Gesellschaft.

Termin	Do., 12.01. | 12:30 – 14:30 Uhr
Anmeldung	bis 09.01.
Kosten	Verzehrkosten
Kontakt	Andrea Hackbarth, 069 / 299 807 2244 andrea.hackbarth@frankfurter-verband.de

18. 01.

Begegnungs- und Servicezentrum Senioren-Initiative Höchst

Kursbeginn: In Bewegung bleiben auch im Alter

Mit viel Spaß und Freude an der Bewegung halten wir unsere Gelenke fit, stärken unsere Muskulatur und trainieren Gleichgewicht und Koordination. Wir üben vorwiegend am und auf dem Stuhl.

Termin	Mi., 18.01. | 10:00 – 11:00 Uhr
Anmeldung	bis 16.01.23
Kosten	30 € für 10 x 1 Stunde
Kontakt	Ute Brink-Geenen, 069 / 299 807 2221 ute.brink-geenen@frankfurter-verband.de

19. 01.

Begegnungs- und Servicezentrum Gallus

Neujahrsempfang mit Wintergrillen

Wir begrüßen das neue Jahr mit nachdenklichen und heiteren Gedichten und Geschichten. Damit uns nicht nur ums Herz warm wird, gibt es frisch Gegrilltes: Puten- und Schweinesteaks und Bratwürste.

Termin	Do., 19.01. | 13:30 Uhr
Anmeldung	bis 12.01.
Kosten	Verzehrkosten
Kontakt	Hans-Christoph Fehr, 069 / 299 807 2217 hans-christoph.fehr@frankfurter-verband.de

19.01.

Begegnungs- und Servicezentrum Höchst

It's Nice To Speak English

Wir laden Sie ein zu „Tea, sweets und talking English". Sie lieben die englische Sprache und möchten Sie mal wieder anwenden. Dann sind Sie hier richtig. Jeder bringt eine gute Nachricht mit. Eine erlebte Geschichte oder eine Nachricht, über die Sie sich gefreut haben.

Termin	Do., 19.01. | 15:00 Uhr
Anmeldung	erforderlich
Kosten	Verzehrkosten
Kontakt	Klaus Baumgarten, 069 / 299 807 2219 klaus.baumgarten@frankfurter-verband.de

24.01.

Begegnungs- und Servicezentrum Höchst

NEU!

Playful English – Spielerisch Englisch sprechen

Sie spielen gerne Karten- und Brettspiele, die auch mal zum Spiel des Jahres prämiert wurden. Sie möchten gerne ihr Englisch anwenden ohne gleich einen Sprachkurs zu besuchen? Dann sind Sie hier genau richtig. In kleiner Gruppe wollen wir spielen und dabei Englisch sprechen.

Termin	Di., 24.01. | 15:00 Uhr
Anmeldung	erforderlich
Kosten	Verzehrkosten
Kontakt	Klaus Baumgarten, 069 / 299 807 2219 klaus.baumgarten@frankfurter-verband.de

25.01.

Begegnungs- und Servicezentrum Senioren-Initiative Höchst

Neujahrsempfang und Vollversammlung

Kurzweilige Unterhaltung, „Prosit Neujahr" und wir stellen unser neues Programm für Februar/März 2023 vor.

Termin	Mi., 25.01. | 14:30 Uhr
Anmeldung	bis 23.01.
Kosten	Das erste Getränk ist kostenfrei, danach Verzehrkosten
Kontakt	Ute Brink-Geenen, 069 / 299 807 2221 ute.brink-geenen@frankfurter-verband.de

23.01.

Begegnungs- und Servicezentrum Melange am Römer

NEU!

Blechkuchen-Tag

Es ist wieder Blechkuchentag! Genießen Sie unseren beliebten Kuchen, frisch vom Blech, mit einer Tasse Kaffee für nur 5 €.

Termin	Mo. 23.01. | 14:30 – 17:30 Uhr
Anmeldung	bis 18.01.
Kosten	5 €
Kontakt	Judith Steppacher, 069 / 299 807 2295 judith.steppacher@frankfurter-verband.de

27.01.

Begegnungs- und Servicezentrum Dornbusch – Die Kreativwerkstatt

NEU!

Yoga und Atemübungen

Mehr Kraft und Konzentration im Alltag. Ein Kurs für Anfänger*innen und Fortgeschrittene. Ein fliessendes Programm aus Atemübungen, die in Verbindung mit Bewegung gebracht werden. Das verbundene Atmen fördert die Konzentration und Koordination. In Verbindung mit der Bewegung stärkt Atem den Körper. Durch das Einsetzen von Atemübungen wird der Geist zur Ruhe gebracht, damit Raum für ein aufmerksames Praktizieren bleibt.

Termin	Fr., 27.01. | 14:00 – 15:30 Uhr
Anmeldung	bis 14.01.
Ort	Kreativwerkstatt
Kosten	90 €
Teilnehmer	8
Buchungsnr.	22158-23-152
Kontakt	Alina Pergande, 069 / 299 807 2357 kreativwerkstatt@frankfurter-verband.de

12.02.

Begegnungs- und Servicezentrum Sachsenhausen – West/Riedhof

Große Faschingssitzung

Die fünfte Jahreszeit ist endlich wieder da! Wir feiern Fasching mit allem was dazugehört- Musik -Gardetanz- Büttenreden und vielem mehr. Nach Kaffee und Kuchen geht das Bunte Treiben los. Zur Stärkung gibt es Weck und Worscht.

Termin	So., 12.02. | 14:00 Uhr
Anmeldung	dringend erforderlich bis 01.02.
Kosten	17 € inkl. Eintritt, Kaffee und Kuchen
Kontakt	Alena Laufer, 069 / 299 807 2211 alena.laufer@frankfurter-verband.de

15.02.

Begegnungszentrum Praunheim

Faschingsfeier in Praunheim

Liebe Narren, wir laden Sie ein zu unserer Faschingsfeier im Begegnungszentrum Praunheim. Freuen Sie sich auf ein buntes und vielfältiges Unterhaltungsprogramm mit Büttenreden und Live Acts. Das Fest wird musikalisch begleitet von Jürgen Daniel und lädt Sie zum Tanzen und Schunkeln ein. Kostümierungen sind erwünscht. Für das leibliche Wohl sorgen gefüllte Kreppel, Kaffee und erfrischende Getränke. Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Termin Mi., 15.02. | 15:00 – 17:00 Uhr
Anmeldung bis 13.02.
Kosten Verzehrkosten und eine Spende für den Musiker
Kontakt Verena Weis, 069 / 299 807 2241
verena.weis@frankfurter-verband.de

17.02.

Begegnungs- und Servicezentrum Gallus

Gallus Helau!

Die legendäre Fastnachtsfeier mit viel Musik, Stimmung, guter Laune, Vorträgen und Tanzeinlagen. Das Training für die Lachmuskeln.
Jörg Ratz sorgt für die Stimmungsmusik, für die Stimmung sorgen wir.

Termin Fr., 17.02. | 14:00 Uhr
Anmeldung bis 09.02.
Kosten 7,77 €
Teilnehmer begrenzte Teilnehmerzahl
Kontakt Hans-Christoph Fehr, 069 / 299 807 2217
hans-christoph.fehr@frankfurter-verband.de

(!) Achtung: Die Sitzung findet in diesem Jahr am FREITAG statt!

21.02.

Begegnungszentrum Riederwald

Tanz zur Fassenacht

Am Faschingsdienstag laden wir Sie herzlich zu einem vergnüglichen Nachmittag mit Tanz und närrischer Stimmungsmusik von unserem Live-Musiker, Jürgen Daniel, ein. Natürlich gibt es neben den traditionellen Kreppeln auch Kuchen oder Frankfurter Würstchen.

Termin Di., 21.02. | 14:30 Uhr
Anmeldung bis 17.02.
Kosten 6 € + Verzehrkosten
Kontakt Andrea Hackbarth, 069 / 299 807 2244
andrea.hackbarth@frankfurter-verband.de

22.02.

Begegnungs- und Servicezentrum Gallus

Heringsessen

Am besten schmeckt der Hering am Aschermittwoch und in Gemeinschaft. Deshalb laden wir Sie ein zu unserem traditionellen Heringsessen am Aschermittwoch ins Gallus.

Termin	Mi., 22.02. | 12:00 Uhr
Anmeldung	bis 15.02.
Kosten	6,50 €
Kontakt	Hans-Christoph Fehr, 069 / 299 807 2217 hans-christoph.fehr@frankfurter-verband.de

(!) Anmeldung erforderlich!

22.02.

Begegnungszentrum Praunheim

Heringsessen

Am Aschermittwoch ist alles vorbei … und wir beenden die Narrenzeit mit einem traditionellen Heringsessen nach Hausfrauenart mit Pellkartoffeln. Zum Dessert gibt es fruchtig-süße rote Grütze mit Vanillesoße. Wir freuen uns auf Sie!

Termin	Mi., 22.02. | 12:00 – 14:00 Uhr
Anmeldung	bis 20.02.
Kosten	6 € für Hauptspeise und Dessert
Kontakt	Verena Weis, 069 / 299 807 2241 verena.weis@frankfurter-verband.de

28.03.

Begegnungs- und Servicezentrum Nieder-Eschbach

Frühlingscafe mit musikalischer Begleitung

Schnuppern Sie eine Prise Frühlingsduft in unserem Begegnungszentrum. Neben Musik und etwas Poesie, erwartet Sie leckerer Kaffee und Törtchen. Wir freuen uns auf Sie!

Termin	Di., 28.03. | 15:00 – 17:00 Uhr
Anmeldung	erforderlich
Kosten	5 €, zzgl. weiterer Verzehrkosten
Kontakt	Jeannette Nold, 069 / 299 807 2010 (Fr. Nold) jeannette.nold@frankfurter-verband.de

31.03.

Begegnungszentrum Ginnheim

Frühlingskonzert mit dem Seniorenorchester des Frankfurter Verbandes

Es erwartet Sie ein besonderes, musikalisches Erlebnis.
Einlass ist ab 14.30 Uhr.

Termin	Fr., 31.03. | 15:00 – 17:00 Uhr
Anmeldung	bis 28.03.
Ort	Ginnheimer Landstraße 172 – 174 (Eingang im Hof), 60431 Frankfurt am Main
Kosten	Eintritt: Spende erwünscht, zzgl. Verzehrkosten
Teilnehmer	50
Kontakt	Katrin Koch, 069 / 299 807 2227 katrin.koch@frankfurter-verband.de

31.03.

Begegnungszentrum Mittlerer Hasenpfad

Dämmerschoppen

Es ist wieder soweit … Wir laden Sie ganz herzlich zum ersten Dämmerschoppen in diesem Jahr ein. Beim ersten Mal mit Live-Musik und Häppchen für Ihr leibliches Wohl. Schauen Sie vorbei und genießen Sie zusammen mit uns ein paar schöne Stunden.

Termin	Fr., 31.03. | 16:00 – 19:00 Uhr
Anmeldung	bis 24.03.
Ort	Mittlerer Hasenpfad 40, 60598 Frankfurt am Main
Kosten	10 €
Kontakt	Hülya karademir, 069 / 299 807 2229 huelya.karademir@frankfurter-verband.de

01.04.

Begegnungszentrum Ginnheim

„C'est si bon!" – Chanson-Abend mit Leo, Gesang und Gitarre

Einladung zu der besonderen musikalischen Reise „Frankfurt – Paris en Chanson". Leo ist Franzose, lebt in Frankfurt und verzaubert Sie mit seiner beeindruckenden Stimme und mit grooviger Gitarrenbegleitung. An diesem Abend geht es um Liebe, Leidenschaft, Lachen, Leid und um das Leben.

Termin	Sa., 01.04. | 17:00 – 19:00 Uhr
Anmeldung	bis 30.03.
Ort	Ginnheimer Landstraße 172 – 174 (Eingang im Hof), 60431 Frankfurt am Main
Kosten	Eintritt: Spende erwünscht, zzgl. Verzehrkosten
Teilnehmer	50
Kontakt	Katrin Koch, 069 / 299 807 2227 katrin.koch@frankfurter-verband.de

Neue Medien

Im Stadtviertel verbunden

Wir entdecken zusammen die Möglichkeiten
Technik macht Spaß und verbindet. Gemeinsam vor Ort, unterwegs oder in Gemeinschaft von zu Hause: Nutzen Sie die unterschiedlichen Angebote – wir zeigen Ihnen gerne wie!

Begegnungs- und Servicezentrum Eckenheim – Haus der Begegnung

Fit im digitalen Alltag – Wurde Ihnen z. B. Ein Smartphone, Tablet oder Laptop geschenkt?

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 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.

Kosten 8 €/ Stunde
Kontakt Inge Bervoets, Angelika Dobbeler, 069 / 299 807 268
inge.bervoets@frankfurter-verband.de

Individuelle Terminvereinbarung
Mo, Di, Do je 15.00 Uhr oder 16.00 Uhr;
Fr 10.00 Uhr oder 11.00 Uhr

Begegnungs- und Servicezentrum Eckenheim – Haus der Begegnung

Willkommen im Projekt „Digitales Fenster zur Welt“

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.

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

Individuelle Terminvereinbarung
Mo, Di, Do je 15.00 Uhr oder 16.00 Uhr;
Fr 10.00 Uhr oder 11.00 Uhr

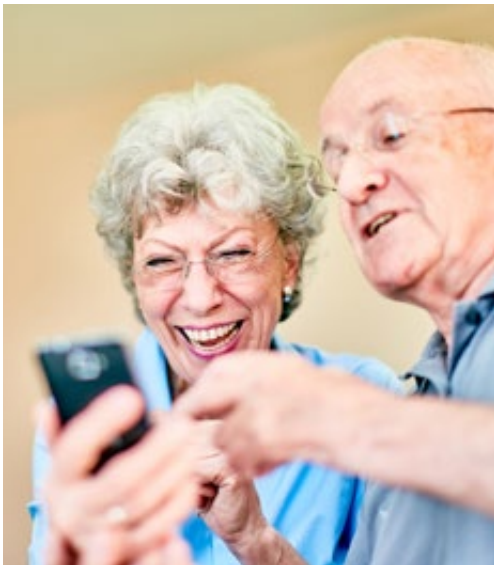
19. 01.

Café Mouseclick

Kurs: Fotografieren mit dem Smartphone für Einsteiger*innen

Auf was muss ich beim Fotografieren mit dem Smartphone achten? Welche Einstellungen gibt es? Wo und wie speichere ich meine Fotos ab?

Termin Do., 19.01. | 10:00 Uhr
Anmeldung erforderlich
Kontakt Klaus Baumgarten, 069 / 299 807 2219
klaus.baumgarten@frankfurter-verband.de



31.01.

Begegnungs- und Servicezentrum Bornheim/Ostend

NEU!

Einsteiger Smartphone

Sie haben ein neues Tablet oder Smartphone und möchten die Arbeit mit dem Gerät praktisch kennenlernen? Wie bediene ich das Tablet oder Smartphone? Dieses können Sie bei uns lernen. Wir behandeln ausschließlich Tablet oder Smarthphone mit Android-Betriebsysthemen. Bringen Sie bitte Ihr aufgeladenes Gerät mit. Kursleitung: Steven McAvinue

Termin	Di., 31.01. | 14:00 – 15:30 Uhr
Anmeldung	erforderlich
Kosten	10 €
Kontakt	Mahnaz Wobig, 069 / 299 807 2214 mahnaz.wobig@frankfurter-verband.de

Mit dem Frankfurt Pass günstiger

(!) Für Bürger*innen mit Frankfurt Pass 5 €. Materialkosten 5 €

02.03.

Café Mouseclick

Kurs: Whatsapp voll ausschöpfen

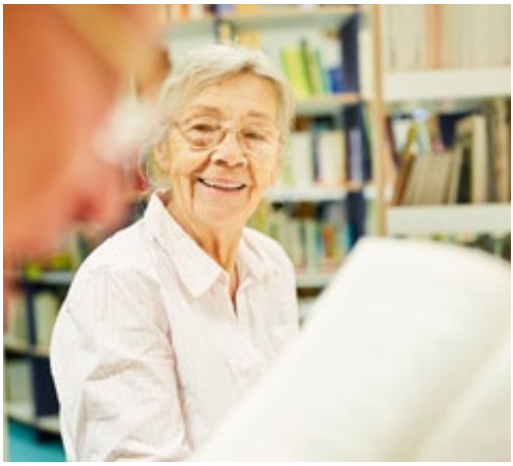
Der Schwerpunkt liegt in der Anwendung der Nachrichten-App mit dem Android-Smartphone. Vermittelt werden Ihnen Tipps und Tricks –
Wie verschicke ich mehrere Fotos? Was ist ein Broadcast. Wie verändere ich Einstellungen und mein Profilbild?

Termin	Do., 02.03. | 10:00 Uhr
Anmeldung	erforderlich
Kontakt	Klaus Baumgarten, 069 / 299 807 2219 klaus.baumgarten@frankfurter-verband.de

Kultur und Kreativität

Das bunte und vielfältige Stadtviertel

Wir erleben gemeinsam kulturelle Vielfalt
Musik und Theater, Gespräche und Vorlesungen, Kino und Führungen – es gibt viel zu erleben und Erlebnisse zu teilen.
Kommen Sie mit!



06.01.

Begegnungs- und Servicezentrum Rödelheim – Auguste-Oberwinter-Haus

Rödelheimer Literaturfrühstück

Un es will merr net in mein Kopp enei: Wie kann nor e Mensch net von Frankfort sei! Elke Jatzko liest unseren Frankfurter Dichter Friedrich Stoltze.

Termin	Fr., 06.01. | 09:00 – 11:00 Uhr
Anmeldung	bis 05.01.
Kosten	5 € inkl. Frühstück mit Kaffee und O-Saft
Kontakt	Sascha Brenninger, 069 / 299 807 2225 sascha.brenninger@frankfurter-verband.de

12.01.

Begegnungs- und Servicezentrum Eckenheim – Haus der Begegnung

Chagall. Welt in Aufruhr, Lichtbildvortrag von 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	Do., 12.01. | 15:00 – 16:00 Uhr
Anmeldung	bis 09.01.
Kosten	Spende erwünscht
Kontakt	Inge Bervoets, 069/ 299 807 263 inge.bervoets@frankfurter-verband.de

(!) Willkommen im Café ab 14:00 Uhr – Apfelstrudel mit Vanilleeis oder Sahne und 1 Tasse Kaffee für 4,50 € – Bestellung bei der Anmeldung abgeben

21.01.

Begegnungs- und Servicezentrum Hofgut Goldstein

„Musik kennt keine Grenzen!“ Musikalische Saitensprünge von Jig bis Tango

Die britisch-deutsche Ausnahmegeigerin Caroline Adomeit ist für ihre unkonventionellen Programme bekannt. Sie gastiert zusammem mit ihrer langjährigen ukrainischen Pianisten Nadiya Kholodkova. Sie „vergeigt“ und improvisiert keltische Folksongs, Arien aus ihrem neuen Album „Aria“, darunter Neujahrsklassiker aus Operetten von Lehar und heiße Tangos. Adomeit führt selbst durchs Programm und überrascht dabei mit zahlreichen musikalischen Entdeckungen, darunter Erstaufführungen aus eigener Feder.

Termin	Sa., 21.01. | 18:00 – 19:30 Uhr
Anmeldung	Bitte mit Anmeldung!
Ort	Tränkweg 32, 60529 Frankfurt am Main
Kosten	kostenlos. Kleine Spende erwünscht.
Kontakt	Carmen Simon, 069 / 299 807 2223 carmen.simon@frankfurter-verband.de

23.01.

Begegnungs- und Servicezentrum Dornbusch – Die Kreativwerkstatt

NEU!

Upcycling

Rethink Fashion – was machen wir mit kaputten Lieblingsklamotten? Neue Produkte! Denn nichts ist nachhaltiger. Fertigen wir aus einer Jeans und einer Wachstischdecke einen Lunchbeutel. Nähen wir eine Hose aus einem Bettlaken oder einen Kulturbeutel aus einem Frotteehandtuch, riskieren wir den Materialmix! Wir haben noch mehr Ideen und außerdem die fachliche Anleitung.

Termin	Mo., 23.01. | 11:00 – 14:00 Uhr
Anmeldung	bis 09.01.
Ort	Kreativwerkstatt
Kosten	75 €
Teilnehmer	8
Buchungsnr.	22158-23-111
Kontakt	Alina Pergande, 069 / 299 807 2357 kreativwerkstatt@frankfurter-verband.de

(!) Bitte mitbringen:
Nähgut, Nähgarn, Schere, ggf. Nähzutaten wie Reißverschlüsse oder Gummis, Schnitte und Ideen.

03.02.

Begegnungs- und Servicezentrum Rödelheim – Auguste-Oberwinter-Haus

Rödelheimer Literaturfrühstück

Gemeinsam frühstücken, anschließend eine Lesung genießen und diskutieren. Claudia Jung und Victoria Heinz-Auth lesen humoristische Verse von Eugen Roth

Termin Fr., 03.02. | 09:00 – 11:00 Uhr
Anmeldung bis 02.02.
Kosten 5 € inkl. Frühstück mit Kaffee und O-Saft
Kontakt Sascha Brenninger, 069 / 299 807 2225
sascha.brenninger@frankfurter-verband.de

03.02.

Begegnungs- und Servicezentrum Höchst

Museum Digital des Höchster Geschichtsvereins

Die komplette Sammlung des Höchster Geschichtsverein wird digitalisiert. Dabei kommt Interessantes und Kurioses zum Vorschein, die viele Frankfurter noch nicht kennen. Frank Mayer gibt Ihnen anhand neu digitalisierter Fotos einen Einblick in die Objektsammlung des Geschichtsvereins.

Termin Fr., 03.02. | 15:30 Uhr
Anmeldung erforderlich
Kontakt Klaus Baumgarten, 069 / 299 807 2219
klaus.baumgarten@frankfurter-verband.de

04.02.

Begegnungs- und Servicezentrum Hofgut Goldstein

„Es darf gelacht werden!“

Freuen Sie sich auf einen vergnüglichen Nachmittag mit Szenen, Songs und Sketchen, präsentiert vom Theater Zwischenspiel.

Termin Sa., 04.02. | 15:00 – 16:30 Uhr
Anmeldung erforderlich!
Kosten kostenlos. Eine kleine Spende wird gerne entgegegengenommen.
Kontakt Carmen Simon, 069 / 299 807 2223
carmen.simon@frankfurter-verband.de

09.02.

Begegnungszentrum Preungesheim

NEU!

Gemeinsam Kochen – gemeinsam Essen – International

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	Do., 09.02. | 11:00 – 13:00 Uhr
Anmeldung	bis 02.02.
Ort	Jaspertstr. 11, 60435 Frankfurt am Main
Kosten	6 € Kostenbeitrag pro Kochtermin
Kontakt	Gabriele Wahn, 060 / 299 807 2242 gabriele.wahn@frankfurter-verband.de

(!) Koch- Termine am 23.02., 30.03. von 11:00 – 13:00 Uhr, gemeinsames Essen von 13:00 – 14:00 Uhr

27.02.

Begegnungs- und Servicezentrum Sachsenhausen – West/Riedhof

Bücher werden lebendig

Frei nach Danhiel 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. Dass letzten Endes das Paar den Therapeuten berät, war eigentlich nicht so vorgesehen! Gelesen von Carola Volkmann, Gustav-Pressel und Otto Gengnagel.

Termin	Mo., 27.02. | 15:00 – 17:00 Uhr
Kosten	Verzehrkosten und eine Spende für die Referenten wäre schön.
Kontakt	Alena Laufer, 069 / 299 807 2211 alena.laufer@frankfurter-verband.de

28.02.

Begegnungszentrum Ginnheim

Filmnachmittag für Senioren: „Sein letztes Rennen“ (Komödie/ Drama, 2013)

1956 gewann Paul olympisches Gold. Heute, als ein sehr reifer Mann, versucht er, sein Versprechen gegenüber seiner Frau einzuhalten und trainiert für sein letztes Rennen. Ein Film mit viel Herz und Humor. (Nächste Filme am 21.03. + 02.05.) Vor dem Filmstart servieren wir Ihnen auf Wunsch frischen Kaffee und leckere Waffeln. Einlass ab 14.30 Uhr.

Termin	Di., 28.02. | 15:30 – 17:30 Uhr
Anmeldung	bis 27.02.
Ort	Ginnheimer Landstraße 172 – 174 (Eingang im Hof), 60431 Frankfurt am Main
Kosten	Eintritt: Spende erwünscht, zzgl. Verzehrkosten
Teilnehmer	25
Kontakt	Katrin Koch, 069 / 299 807 2227 katrin.koch@frankfurter-verband.de

01.03.

Begegnungs- und Servicezentrum Nieder-Eschbach

Kulinarische & literarische Köstlichkeiten … „eine deutsche Leidenschaft namens Nudelsalat“ von Rafik Schami

Der bekannte Autor Rafik Schami, seit 50 Jahren in Deutschland lebend, betrachtet humorvoll die deutsche Lebensart. Gelesen wird sein Werk von Gisela Pfalzgraf-Haug. Dazu servieren wir kleine Köstlichkeiten aus der deutschen und syrischen Küche.

Termin	Mi., 01.03. | 15:00 – 17:00 Uhr
Anmeldung	erforderlich
Kosten	5 €, zzgl. weiterer Verzehrkosten
Kontakt	Jeannette Nold, 069 / 299 807 2010 (Fr. Nold) jeannette.nold@frankfurter-verband.de

08.03.

Begegnungs- und Servicezentrum Dornbusch – Die Kreativwerkstatt

NEU!

Nature Journaling – Unser ganz persönliches Naturtagebuch

Welche Farben haben Jahreszeiten? Wie unterschiedlich fühlen sich Baumrinden an? Und wie riecht eigentlich ein Blatt? „Nature Journaling“ meint das tiefe Eintauchen in die Natur mit allen Sinnen. Es geht nicht darum, objektiv „schöne“ Bilder zu malen. Stattdessen schulen wir unsere Sinne darin, die Welt tiefer und bunter wahrzunehmen und eigene Ausdrucksformen für unsere Wahrnehmungen zu entwickeln.

Termin Mi., 08.03. | 14:00 – 15:30 Uhr
Anmeldung bis 28.02.
Ort Bitte in der Kreativwerkstatt erfragen
Kosten 40 €
Teilnehmer 8
Buchungsnr. 22158-23-133
Kontakt Alina Pergande, 069 / 299 807 2357
kreativwerkstatt@frankfurter-verband.de

(!) Bitte mitbringen: Wetterangepasste Kleidung, ein leeres Buch / Heft mit dickem Papier, Bleistift und Radiergummi, Bunt- oder Aquarellstifte oder Wasserfarben.

10.03.

Begegnungs- und Servicezentrum Höchst

Vernissage: Jazz Is My Life – Fotoausstellung

„Ich hatte das Glück in meinem Leben, viele interessante Jazzgrößen kennen lernen zu dürfen. Die Kamera war immer dabei“, sagt Harald Dayot. Jetzt stellt er für uns besondere Fotografien von Jazzgrößen und Jazzkonzerten aus den 1960er und 1970er Jahre zusammen.

Termin Fr., 10.03. | 16:00 Uhr
Anmeldung erforderlich
Kontakt Klaus Baumgarten, 069 / 299 807 2219
klaus.baumgarten@frankfurter-verband.de

27.03.

Begegnungs- und Servicezentrum Bornheim/Ostend

Den Frühling nach Hause einladen

Im Rahmen von Café und mehr stellen wir an diesem Nachmittag ein kreatives Frühlingsgesteck her. Einfach zu machen – es gestaltet sich fast von selbst. Material wird gestellt. Mit Monika Geselle

Termin Mo., 27.03. | 15:00 – 17:00 Uhr
Anmeldung erforderlich
Kontakt Mahnaz Wobig, 069 / 299 807 2214
mahnaz.wobig@frankfurter-verband.de

Beratung, Information & Bildung

Wissen & Austausch im Stadtviertel

Wir bilden uns stetig weiter.
Vorträge und Sprachen (Englisch/Französisch), Selbsthilfegruppen und Beratung, Gedächtnistraining, sowie Lotsenbüro …
… wir helfen Ihnen gerne weiter!

26.01.

Begegnungs- und Servicezentrum Gallus

Energiesparen mit den Expert*innen vom Stromsparcheck

Die Energiepreise sind in den letzten Monaten sprichwörtlich durch die Decke gegangen. Wir alle müssen Energie sparen und tun das auch. Aber die Expert*innen vom Stromparcheck haben bestimmt noch Tipps und Tricks für Sie, wie Sie doch noch die ein oder andere Kilowattstunde sparen können. Ihre Tipps sind ebenfalls gefragt!

Termin	Do., 26.01. | 14:30 Uhr
Anmeldung	bis 19.01.
Kosten	kostenfreies Angebot
Kontakt	Hans-Christoph Fehr, 069 / 299 807 2217 hans-christoph.fehr@frankfurter-verband.de

26.01.

Begegnungs- und Servicezentrum Rödelheim – Auguste-Oberwinter-Haus

Balkon Solaranlagen (Mini PV-Anlage)

Von der Idee bis zur Erzeugung von eigenem Solarstrom – Walter Jahn erklärt praxisbezogen die Funktionalität einer Balkon-Solaranlage, für wen sie sich eignet und wo man diese aufstellt.

Termin	Do., 26.01. | 19:00 – 21:00 Uhr
Anmeldung	bis 25.01.
Kosten	3 € inkl. Getränk (alkoholfrei)
Kontakt	Sascha Brenninger, 069 / 299 807 2225 sascha.brenninger@frankfurter-verband.de

31.01.

Begegnungszentrum Mittlerer Hasenpfad

Stadtteiltreff

Besser schlafen – Schlafstörungen auf den Grund gehen.
Vortrag mit Frau Wera Völker

Termin	Di., 31.01. | 16:00 – 17:00 Uhr
Anmeldung	bis 30.01.
Ort	Mittlerer Hasenpfad 40, 60598 Frankfurt am Main
Kosten	3 € + Verzehrkosten für Gäste
Kontakt	Hülya karademir, 069 / 299 807 2229 huelya.karademir@frankfurter-verband.de

02.02.

Begegnungs- und Servicezentrum Bockenheim

Gesundheitstage im Bockenheimer Treff

„Einsamkeit und Sucht“ – Wir laden Sie herzlich ein zu einer interaktiven Gesprächsrunde unter Leitung von Frau Hedi Borchers (Kreuzbund e.V.).

Termin Do., 02.02. | 14:30 – 16:30 Uhr
Anmeldung bis 01.02.
Kontakt Lucas Marx, 069 / 299 807 2212
lucas.marx@frankfurter-verband.de

06.02.

Begegnungs- und Servicezentrum Bornheim/Ostend

Filmnachmittag im Café und mehr

Wir sehen einen Film über die schöne Stadt Dresden und die Geschichte der Nikolaikirche. Danach ist Zeit für eine kleine Gesprächsrunde.
Mit Monika Geselle

Termin Mo., 06.02. | 15:00 – 17:00 Uhr
Anmeldung erforderlich
Kontakt Mahnaz Wobig, 069 / 299 807 2214
mahnaz.wobig@frankfurter-verband.de

09.02.

Begegnungs- und Servicezentrum Rödelheim – Auguste-Oberwinter-Haus

Energiesparen, aber wie? Global denken – lokal handeln!

Die Auswirkungen des Klimawandels sind nun regelmäßig in allen Medien vertreten. Jetzt ist es an jedem von uns, aktiv zu werden! Der Vortrag von Andreas Riepe zeigt welche Möglichkeiten es gibt auch mit wenig Aufwand im Haushalt Energie, Wasser und Kosten zu sparen.

Termin Do., 09.02. | 19:00 – 21:00 Uhr
Anmeldung bis 08.02.
Kosten 3 € inkl. Getränk (alkoholfrei)
Kontakt Sascha Brenninger, 069 / 299 807 2225
sascha.brenninger@frankfurter-verband.de

14.02.

Begegnungs- und Servicezentrum Bockenheim

Gesundheitstage im Bockenheimer Treff

Informationsvortrag zu den Themen Betreuungsrecht und Patientenverfügung, Bestattungsvorsorge und Schonvermögen.
Referentin: Heike Rath, Bestattungsinstitut W. Schwind GmbH, Geschäftsführerin

Termin Di., 14.02. | 14:30 – 16:30 Uhr
Anmeldung bis 13.02.
Kontakt Lucas Marx, 069 / 299 807 2212
lucas.marx@frankfurter-verband.de

23.02.

Begegnungs- und Servicezentrum Bockenheim

Gesundheitstage im Bockenheimer Treff

Männergesundheit – und wie bereite ich mich auf ein Arztgespräch vor?
Referent: Wolfgang Rüth, AWO Bockenheim

Termin Do., 23.02. | 14:30 – 16:30 Uhr
Anmeldung bis 22.02.
Kontakt Lucas Marx, 069 / 299 807 2212
lucas.marx@frankfurter-verband.de

Der sieben Tage Menüservice des Frankfurter Verbandes

Der Menüservice hilft bei der Versorgung mit Mittagessen. In einem Wochen-Menüsortiment sind sieben tiefkühlfrische Gerichte zusammengestellt. Verschiedene Kostformen oder Unverträglichkeiten können berücksichtigt werden.

Das Menüpaket wird einmal wöchentlich geliefert und dann zu Hause in der Mikrowelle oder im Backofen ganz einfach fertig gekocht. Der Menüservice bietet außerdem auch Heißauslieferung an – hier können Sie täglich aus sechs Gerichten wählen.

Bei der Lieferung gelten klare Verhaltensregeln und strenge Hygienevorschriften zur größtmöglichen Sicherheit für Besteller und Menükuriere. Die Übergabe der Menüs erfolgt ohne direkten Kontakt zum Besteller.

Tel.: 069 / 30 05 99 92
www.ihr-menueservice.de/frankfurter-verband

FRANKFURTER VERBAND

28.02.

Begegnungszentrum Mittlerer Hasenpfad

Stadtteiltreff

Geschichten um den Mond – Wie der Mond unser Leben beeinflusst.
Vortrag mit Frau Wera Völker

Termin	Di., 28.02. | 16:00 – 17:00 Uhr
Anmeldung	bis 27.02.
Ort	Mittlerer Hasenpfad 40, 60598 Frankfurt am Main
Kosten	3 € + Verzehrkosten für Gäste
Kontakt	Hülya karademir, 069 / 299 807 2229 huelya.karademir@frankfurter-verband.de

02.03.

Begegnungs- und Servicezentrum Bockenheim

Gesundheitstage im Bockenheimer Treff

Ein Gesprächskreis zum Thema: Gesunde Ernährung – auch in der Krise!
Leitung/Moderation: Winfried Zinßer

Termin	Do., 02.03. | 14:30 – 16:30 Uhr
Anmeldung	bis 01.03.
Kontakt	Lucas Marx, 069 / 299 807 2212 lucas.marx@frankfurter-verband.de

16.03.

Begegnungs- und Servicezentrum Bockenheim

Gesundheitstage im Bockenheimer Treff

„Alter ist nichts für Feiglinge“ – Anregungen und kleine Übungen zum leichteren Umgang mit körperlichen und seelischen Herausforderungen.
Leitung: Dipl. Psych. Christine Zwanzger-Mosebach

Termin	Do., 16.03. | 14:30 – 16:30 Uhr
Anmeldung	bis 15.03.
Kontakt	Lucas Marx, 069 / 299 807 2212 lucas.marx@frankfurter-verband.de

30.03.

Begegnungs- und Servicezentrum Hofgut Goldstein

„Gemeinsam statt einsam!“ mit Claudia Hohmann

Das ungezwungene Kennenlern-Treffen möchte die Lust wecken, aus sich heraus zu gehen und andere Menschen kennenzulernen.
Denn: Gemeinsam ist man weniger allein!

Termin	Do., 30.03. | 16:00 – 18:00 Uhr
Anmeldung	erforderlich!
Kosten	8 € inkl. Begrüßungsgetränk Frankfurt-Pass-Inhaber*innen zahlen die Hälfte!
Kontakt	Carmen Simon, 069 / 299 807 2223 carmen.simon@frankfurter-verband.de

Kontaktdaten der in diesem Programm genannten Standorte

Weitere Standorte finden Sie unter **www.frankfurter-Verband.de**

Begegnungs- & Servicezentrum Bockenheimer Treff

Am Weingarten 18 – 20
60487 Frankfurt am Main

Tel: 069 299 807 2212

Begegnungs- & Servicezentrum Bornheim / Ostend

Rhönstraße 89
60385 Frankfurt am Main

Tel: 069 299 807 2214

Begegnungs- & Servicezentrum Eckenheim

Dörpfeldstraße 6
60435 Frankfurt am Main

Tel: 069 299 807 263

Begegnungs- & Servicezentrum Gallus

Frankenallee 206 – 210
60326 Frankfurt am Main

Tel: 069 299 807 2217

Begegnungs- & Servicezentrum Heddernheim

Aßlarer Straße 3
60439 Frankfurt am Main

Tel: 069 299 807 2218

Begegnungs- & Servicezentrum Hofgut Goldstein

Tränkweg 32
60529 Frankfurt am Main

Tel: 069 299 807 2223

Begegnungs- & Servicezentrum Höchst und Café Mouseclick

Bolongarostraße 137
65929 Frankfurt am Main

Tel: 069 299 807 2219

Begegnungs- & Servicezentrum Melange am Römer

Braubachstraße 15 b
60311 Frankfurt am Main

Tel: 069 299 807 2295

Begegnungs- & Servicezentrum Nieder-Eschbach

Ben-Gurion-Ring 20
60437 Frankfurt am Main

Tel: 069 299 807 2010

Begegnungs- & Servicezentrum Nordweststadt

Gerhart-Hauptmann-Ring 298
60439 Frankfurt am Main

Tel: 069 299 807 5522

Begegnungs- & Servicezentrum Rödelheim

Burgfriedenstrasse 7
60489 Frankfurt am Main

Tel: 069 299 807 2225

Begegnungs- & Servicezentrum Sachsenhausen West – Riedhof

Mörfelder Landstraße 210
60598 Frankfurt am Main

Tel: 069 299 807 2211

Begegnungs- & Servicezentrum Senioren-Initiative Höchst

Gebeschusstraße 44
65929 Frankfurt am Main

Tel: 069 299 807 2221

Begegnungszentrum Ginnheim

Ginnheimer Landstraße 172 – 174
(Eingang im Hof)
60431 Frankfurt am Main

Tel: 069 299 807 2227

Begegnungszentrum Mittlerer Hasenpfad

Mittlerer Hasenpfad 40
60598 Frankfurt am Main

Tel: 069 299 807 2229

Begegnungszentrum Praunheim

Heinrich-Lübke-Straße 32
60488 Frankfurt am Main

Tel: 069 299 807 2241

Begegnungszentrum Riederwald

Am Erlenbruch 26
60386 Frankfurt am Main

Tel: 069 299 807 2244

Begegnungszentrum Preungesheim

Jaspertstraße 11
60435 Frankfurt am Main

Tel: 069 299 807 2242

Begegnungs- & Servicezentrum Dornbusch – Die Kreativwerkstatt

Hansaallee 150
60320 Frankfurt-Dornbusch

Tel: 069 299 807 2357

Die Internetcafés des Frankfurter Verbandes

Egal ob virtuell oder in Präsenz: In unseren drei Internetcafés können Sie Kontakte knüpfen oder pflegen. In gemütlicher Athmosphäre bei Kaffee, Tee, Kuchen und kleinen Snacks. Und falls Sie mal technische Hilfe benötigen – sind wir für Sie da!

Café Anschluss
Hansaallee 150
60320 Frankfurt

Internetcafé Kontakt
Dörpfeldstraße 6
60435 Frankfurt

Surftreff @uguste
Burgfriedenstraße 7
60489 Frankfurt

Café Mouseclick
Bolongarostraße 137
65929 Frankfurt

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!

Kontakt

Zusätzliche Informationen zu den Veranstaltungen erhalten Sie bei:

Michaela Tolle-Kawka

Tel: 069 / 299 807 2243
michaela.tolle-kawka@frankfurter-verband.de

Walter-Kolb-Straße 5 – 7,
60594 Frankfurt am Main

Weitere Informationen finden Sie im Internet:
www.frankfurter-verband.de/aktiv-aelterwerden
www.facebook.com/frankfurterverband
Abonnieren Sie auch unseren kostenlosen Newsletter mit aktuellen Veranstaltungstipps:
newsletter.frankfurter-verband.de