



**Programm
März – April
2023**

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 MÄRZ BIS APRIL



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: Gemeinsam unterwegs und fotografieren.
Jeden 4. Montag: Fototheorie, Thema und Ziel der Exkursionen festlegen, Bilderbesprechung.*



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.



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.

! *Mit Terminvereinbarung*



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!

! *Mit Terminvereinbarung*



Mo., 13.03. | 10:00 – 12:00 Uhr

Fechenheimer-Foto-Freunde

Mit Jürgen Gries

Exkursionsvormittag: Römerberg und die neue Altstadt erkunden.

Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben.



Mi., 15.03. | 17:00 – 19:00 Uhr

Gesprächsgruppe für pflegende Angehörige und Angehörige von Pflegeheimbewohner*innen

Gertrude Kapellen, Sozialpsychologin, Hypnotherapeutin

Wenn Eltern oder Partner*innen pflegebedürftig werden, scheint sich das ganze Leben zu verändern: Wo vorher eine Beziehung auf Augenhöhe zwischen selbständigen Erwachsenen war, gibt es jetzt ein Gefälle, eben eine Beziehung zu jemand, der meist dauerhaft Unterstützung braucht. Pflicht- und Schuldgefühle, Angst und Ärger und andere Empfindungen tauchen auf und wollen bewältigt werden. In dieser Gesprächsgruppe soll die Möglichkeit geboten werden, in geschützter Umgebung Lösungen für sich selbst und in der Beziehung zu den betroffenen Angehörigen zu entwickeln.



Di., 21.03. | 10:00 – 12:00 Uhr

Brunch und Begegnung

Zu unserem späten Frühstück möchten wir regelmäßig Nachbarn zum näheren Kennenlernen und Austausch einladen. Was gibt es Neues im Stadtteil? Wer macht was? Wie kann ich Fechenheim mitgestalten?

Zu Gast: Die Initiative Bildungspaten Fechenheim

Kosten: 5 €



Mo., 27.03. | 17:30 – 19:30 Uhr

Fechenheimer-Foto-Freunde

Mit Jürgen Gries

Dippemess am Abend

Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben.



Mi., 29.03. | 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., 30.03. | 10:00 – 14:00 Uhr

Kochtreff für Männer

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

Kosten: 5,50 €



So., 02.04. | 11:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 27.03.2023

Musikalische Matinee – mit Frankfort Igels

Die „Frankfort Igels“ nehmen uns mit Tango, Swing und Klezmer auf eine musikalische Weltreise – von Lateinamerika bis Europa. Im Gepäck: Klavier, Klarinetten, Gitarre, Querflöte, Kontrabass, Akkordeon und Djembe

Kosten: Spende erwünscht



Di., 04.04. | 10:00 – 14:00 Uhr

Kochtreff „Zu Gast bei Frau Nachbarin“ mit Christa May

Gemeinsam planen, kochen und essen – das verbindet. Treffen zur Planung findet am Freitag, 31.03. um 11:00 Uhr statt. Gemeinsam Kochen am Dienstag, 04.04. Sie möchten nur zum Essen kommen? Sehr gerne. Bitte melden Sie sich hierzu an.

Kosten: Je nach Menü



Di., 04.04. | 15:00 – 17:00 Uhr

Fechenheim auf Rädern – Rikschafahrten am Main entlang

In Kooperation mit dem TSG Fechenheim 1860, Radeln ohne Alter

Es geht wieder los: Die Natur und die schönen Ecken Fechenheims mit Wind im Haar genießen. Ehrenamtliche Piloten fahren mit Ihnen für circa 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!

**! Ab Dienstag, den 04.04. starten wir in die zweite Rikschasaison.
Individuelle Terminvereinbarung**

NEU!**Do., 06.04. | 14:00 – 16:00 Uhr**

Menschenkenntnis und Selbsterkenntnis mit dem Enneagramm – Seminarreihe

Mit Bernhard Köhler

Das Enneagramm beschreibt die verschiedenen Persönlichkeiten und ihr Verhalten für den alltäglichen Umgang miteinander. Ziel der Seminarreihe ist es, sich und andere besser zu verstehen.

10 Termine. Jeweils 1. und 3. Donnerstag im Monat.

Kosten: 2,50 €**Do., 13.04. | 15:00 – 17:00 Uhr**

Schnupperkurs in Patchwork

Mit Cornelia Perna „Frankfurt Modern Quilters“

Wollten Sie schon immer mal das kreative Gestalten mit Stoffen ausprobieren? Die kreative Textil-Liebhaberin führt Sie mit einem tierischen Ergebnis in die Welt des Quiltens ein. Thema: „Alle Vögel sind schon da.“
Material vorhanden

Kosten: 3 €**Di., 18.04. | 10:00 – 12:00 Uhr**

Brunch und Begegnung

Zu unserem späten Frühstück möchten wir regelmäßig Nachbarn zum näheren Kennenlernen und Austausch einladen – Was gibt es Neues im Stadtteil? Wer macht was? Wie kann ich Fechenheim mitgestalten?

Zu Gast: Das Mehrgenerationenhaus Fechenheim

Kosten: 5 €**NEU!****Do., 20.04. | 14:00 – 16:00 Uhr**

Menschenkenntnis und Selbsterkenntnis mit dem Enneagramm – Seminarreihe

Mit Bernhard Köhler

Das Enneagramm beschreibt die verschiedenen Persönlichkeiten und ihr Verhalten für den alltäglichen Umgang miteinander. Ziel der Seminarreihe ist es sich und andere besser zu verstehen.

10 Termine. Jeweils 1. und 3. Donnerstag im Monat.

Kosten: 2,50 €



Mo., 24.04. | 10:00 – 12:00 Uhr

Fechenheimer-Foto-Freunde

Mit Jürgen Gries

Fototheorie: Wildlife-Fotografie und Bilderbesprechung



Mi., 26.04. | 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 €



Mi., 26.04. | 17:00 – 19:00 Uhr

Gesprächsgruppe für pflegende Angehörige und Angehörige von Pflegeheimbewohner*innen

Mit Gertrude Kapellen, Sozialpsychologin, Hypnotherapeutin

Wenn Eltern oder Partner*innen pflegebedürftig werden, scheint sich das ganze Leben zu verändern: Wo vorher eine Beziehung auf Augenhöhe zwischen selbständigen Erwachsenen war, gibt es jetzt ein Gefälle, eben eine Beziehung zu jemand, der meist dauerhaft Unterstützung braucht. Pflicht- und Schuldgefühle, Angst und Ärger und andere Empfindungen tauchen auf und wollen bewältigt werden. In dieser Gesprächsgruppe soll die Möglichkeit geboten werden, in geschützter Umgebung Lösungen für sich selbst und in der Beziehung zu den betroffenen Angehörigen zu entwickeln.



Do., 27.04. | 11:00 – 14:00 Uhr

Vor der Tür- Besuch des Fechenheimer Pflegegärtchens

In Kooperation mit dem Heinrich-Schleich- Haus, GemüseheldInnen e.V.

Eigenes Gemüse anbauen, mehr draußen sein, mit der Nachbarschaft ungezwungen in Kontakt kommen: Wir lernen die Idee zur Umgestaltung der Grünfläche in ein nachhaltiges und kommunikatives Pflegegärtchen näher kennen. Im Anschluss gibt es die Möglichkeit, im Seniorenrestaurant zu speisen.

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Montags	10:00 – 12:00 Uhr	Fechenheimer-Foto-Freunde, 2. und 4. Montag
	14:00 – 16:00 Uhr	Handarbeitskreis „Fechenheimer Wolltat“
Dienstags	10:00 – 12:00 Uhr	Brunch und Begegnung Kosten: 5 €, monatlich
	10:00 – 14:00 Uhr	Kochtreff: „Zu Gast bei Frau Nachbarin“ Kosten: Je nach Menü, 2-monatlich
	10:00 – 13:00 Uhr	Wege ins Netz, 1. und 3. Dienstag
Mittwochs	10:00 – 13:00 Uhr	Lotsenbüro
	14:00 – 16:30 Uhr	Skat und andere Spiele
	15:00 – 16:00 Uhr	Wir spielen Bingo! Kosten: 1 €, monatlich
	17:00 – 19:00 Uhr	Gesprächsgruppe für pflegende Angehörige und Angehörige von Pflegeheimbewohner*innen, monatlich
Donnerstags	10:00 – 13:00 Uhr	Computer für Fechenheim 65+
	10:00 – 14:00 Uhr	Kochtreff für Männer Kosten: 5,50 €, 2-monatlich
Freitags	10:00 – 11:00 Uhr	Gedächtnistraining-Quiz und Rätsel Kosten: 1,50 €

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