



**Programm
März – April
2023**

Aktiv in Nieder- Eschbach



**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 Nieder-Eschbach** 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



Digitale Hilfen für Senioren

Im Bereich der digitalen Welt (z. B. Smartphone oder Tablet) bieten wir Unterstützung und Hilfe zu unterschiedlicher Fragestellung. Auskunft dazu geben Vanessa, Heike und Erika.

Telefonischer Kontakt zur Terminvereinbarung: 069 299 807 2010



Mi., 01.03. | 16:00 – 17:30 Uhr | Anmeldung erforderlich

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.

Kosten: 5 € zzgl. weiterer Verzehrkosten



Di., 07.03. | 15:00 – 17:00 Uhr

Lauschen wir den Blumen ...

In Kooperation mit dem Evangelischen Familienzentrum Regenbogen Am Bügel

Der Frühling ist „die“ Blütezeit. Beobachten wir die Blumen und Bienen, hören wir ihnen zu – sie haben uns so viel zu sagen. Gärtner*innen und solche die es werden wollen, sind herzlich eingeladen mit Gabriele Wolff-Starck.

Kosten: 3 € Kaffee- und Kuchengedeck



EVANGELISCHER
REGIONALVERBAND



Mi., 08.03. | 13:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Ausflug zum Kriminalmuseum

In Kooperation mit dem Polizeipräsidium Frankfurt am Main

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. Danach ist eine kleine Einkehr mit Kaffee und Kuchen vorgesehen. Der Ausflug ist gemeinsam mit dem Begegnungs- und Servicezentrum Heddernheim.

Treffpunkt: Wir treffen uns am Polizeipräsidium Frankfurt am Main (Haupteingang), Adickesallee 70, 60322 Frankfurt am Main, um 12:45 Uhr



Mo., 13.03. | 16:00 – 17:30 Uhr | Anmeldung erbeten

Wie kann ich den KNUT Bus nutzen?

In Kooperation mit dem RMV Frankfurt am Main

Der Shuttle Service auf Abruf im Frankfurter Norden lässt sich per App oder Telefon buchen. Wie das funktioniert und was zu beachten ist, erklärt Ihnen Frau Gudula Seegmüller von RMV (TraffiQ)

Kosten: 3 € Kaffee- und Kuchenpauschale



Di., 14.03. | 15:00 – 17:00 Uhr

Gesprächsrunde mit Ihrem Sozialrathaus vor Ort

In Kooperation mit dem Sozialrathaus Nord

Herr Bellm und sein Team informieren über neues vom Amt. das Sozialrathaus bietet Hilfe und Beratung für Kinder und Jugendliche, Familien und Alleinstehende, Senioren und Menschen mit Behinderungen. Es bietet Ihnen zudem ein Netzwerk für Betroffene, Angehörige und Freunde. Kommen Sie vorbei zu einem informativen Nachmittag.

Kosten: 3 € Kaffee- und Kuchengedeck



Mi., 15.03. | 14:00 – 15:30 Uhr | Anmeldung erbeten

Die „Waffelstube“ mit Erika & Manni

Heute sind die Waffelbäcker am Werk. Es zieht ein unwiderstehlicher Waffelduft durch unser Begegnungszentrum. Genießen Sie einen gemütlichen Nachmittag mit leckeren frisch gebackenen Waffeln und einer Tasse Kaffee. Wir freuen uns auf Sie!

Kosten: 4 € zzgl. weiterer Verzehrkosten

NEU!



Di., 21.03. | 15:00 – 17:00 Uhr

Mit Hüftschwung und kesser Sohle – auf dem Stuhl

Vanessa Hasbach bringt Rhythmus ins Blut. Die Körperbewegungen werden im sitzen ausgeführt. Mit flotter Musik wird Körper und Geist gut durchblutet. Der Spaßfaktor ist garantiert!

Kosten: 3 € Kaffee- und Kuchengedeck



Di., 28.03. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung erbeten

Frühlingscafé mit musikalischer Begleitung von Jörg Ratz

Frühling liegt in der Luft, die Vögel zwitschern und die Blumen erwachen aus dem Winterschlaf. Lassen Sie uns gemeinsam den Frühling feiern. Neben Musik und etwas Poesie, erwartet Sie leckerer Kaffee und Törtchen. Wie freuen uns auf Sie!

Kosten: 5 €, zzgl. weiterer Verzehrkosten



Di., 04.04. | 15:00 – 17:00 Uhr

Frühlingshafte Osterdekoration selbstgemacht



EVANGELISCHER
REGIONALVERBAND

In Kooperation mit dem Evangelischen Familienzentrum Regenbogen Am Bügel

Gestalten Sie kleine bunte Osterkörbe oder Osterschmuck für den Osterstrauß. Bringen Sie gerne Bastelideen und Material mit. Wir upcyclen das Material und sind kreativ. Begleitet wird der Nachmittag von Morven Agnew.

Kosten: 3 € Kaffee- und Kuchengedeck



Mi., 05.04. | 14:00 – 15:30 Uhr

Die „Waffelstube“ mit Erika & Manni

NEU!

Heute sind die Waffelbäcker am Werk. Es zieht ein unwiderstehlicher Waffelduft durch unser Begegnungszentrum. Genießen Sie einen gemütlichen Nachmittag mit leckeren frisch gebackenen Waffeln und einer Tasse Kaffee. Wir freuen uns auf Sie!

Kosten: 4 € zzgl. weiterer Verzehrkosten





Di., 11.04. | 15:00 – 17:00 Uhr

Make-up – Tipps für die reife Haut

Natürlich geschminkt durchs Alter gehen, will gekonnt sein. Verleihen Sie Ihrem Gesicht einen frischen Teint durch typgerechte dezente oder auch kräftige Farben. Lassen Sie Ihre Augen strahlen und geben Sie Ihrem Gesicht einen lebendigen Ausdruck. Wie das gelingen kann, verrät Ihnen Vanessa Hasbach. Bringen Sie gerne Ihre eigene dekorative Kosmetik mit.

Kosten: 3 € Kaffee- und Kuchengedeck



Mi., 12.04. | 16:00 – 17:30 Uhr | Anmeldung erbeten

Kulinarische & literarische Köstlichkeiten ... „Very British Teatime“

Märchen und Erzählungen von Oscar Wilde und Graham Swift, präsentieren wir Ihnen dieses mal mit englischem Tee, echten leckeren Scones und Orangenkonfitüre. Gelesen wird von Gisela Pfalzgraf-Haug.

Kosten: 5 € zzgl. weiterer Verzehrkosten



Di., 18.04. | 15:00 – 17:00 Uhr

Geschichten rund um den Mond

Wie der Mond auf den Körper wirkt und wie er die Gezeiten von Ebbe und Flut beeinflusst, bringt Ihnen Wera Völker näher. Freuen Sie sich auf geheimnisvolle und informative Geschichten über den Mond.

Kosten: 3 € Kaffee- und Kuchengedeck



Mi., 19.04. | 18:00 – 20:00 Uhr | Anmeldung bis 11.04.2023

„Restaurant im Viertel“ Nieder Eschbach mit dem Ehrenamt Team und Jeannette Nold

Das „Restaurant im Viertel“ ist wieder für Sie da! Es bietet allen Bewohnern des Quartiers die Möglichkeit zur Begegnung bei einem gemeinsamen Essen mit Kerzenschein und schön gedeckten Tischen. In den Pausen erfahren Sie Neues aus dem Viertel. Kommen Sie vorbei, wir freuen uns auf Sie!

Kosten: 4 € zzgl. weiterer Verzehrkosten



Di., 25.04. | 15:00 – 17:00 Uhr

Das Schuhmobil kommt

In Kooperation mit dem Schuhhaus Bach

Stefan Bach kommt zu uns mit einer feinen Auswahl von Schuhen seiner Frühlings- und Sommerkollektion. Stöbern und probieren Sie in Ruhe und lassen sich vom Fachmann bei einer leckeren Tasse Kaffee und Kuchen beraten.

Kosten: 3 € Kaffee- und Kuchengedeck

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 – 16:00 Uhr	Sittzanz mit Vanessa Hasbach Kosten: 4 €
Dienstags	10:00 – 12:00 Uhr	Beratung für Migrant*innen im Gesundheitsbereich Kosten: Spendenbasis, <i>jeden letzten Dienstag im Monat</i>
	11:00 – 11:45 Uhr	Yoga und Entspannung am Stuhl 60+ Kosten: 48 € Kursgebühr, jeweils 45 Minuten
	15:00 – 17:00 Uhr	Stadtteiltreff mit wechselnden Angeboten Kosten: 3 € Kaffee- und Kuchengedeck
Mittwochs	09:00 – 10:30 Uhr	Frühstückstreff Kosten: 5 € je nach Teller
	10:00 – 12:00 Uhr	Lotsensprechstunde
	11:00 – 13:00 Uhr	Interkultureller Frauentreff, Kontakt: Shakeh Minasian, Tel.: 069 507 70 78
Donnerstags	11:00 – 12:00 Uhr	Aktiv bis 100, Kontakt: Gudrun Reuter, Tel.: 06172 42 756 Kosten: Mitgliedsbeitrag TS Nieder Eschbach
Freitags	14:00 – 16:00 Uhr	Spieletreff Kosten: Verzehrkosten

Cafeteria
Dienstag & Freitag
09:00 Uhr bis
11:00 Uhr

Begegnungs- & Servicezentrum Nieder-Eschbach

Ben-Gurion-Ring 20
60437 Frankfurt am Main

Leitung

Jeannette Nold
Telefon: 069 299 807 2010
bgz.niedereschbach@frankfurter-verband.de
www.frankfurter-verband.de



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