



**Programm  
Juli –  
September  
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.



Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite  
[www.frankfurter-verband.de/begegnungs-und-servicezentren](http://www.frankfurter-verband.de/begegnungs-und-servicezentren)

## UNSER PROGRAMM JULI BIS SEPTEMBER

---



### **Fechenheim auf Rädern – Rikschafahrten am Main entlang**

***In Kooperation mit der TSG Fechenheim 1860 und Radeln ohne Alter***

Wir laden Sie herzlich ein, die Natur und die schönen Ecken Fechenheims mit Wind im Haar zu genießen. Ehrenamtliche Pilot\*innen fahren mit Ihnen für ca. 1 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!

**! Individuelle Terminvereinbarung**  
***Ermöglicht durch die Alten- und Weihnachtshilfe der Frankfurter Rundschau e.V.***

---



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

---



**Montags | 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**

---



**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.

**! mit Terminvereinbarung**

NEU!



**Mittwochs | 18:30 – 21:30 Uhr**

## **Doppelkopf am Abend**

Haben Sie Lust auf Doppelkopf in lockerer Runde? Wir suchen noch weitere Mitspieler\*innen. Ob Fortgeschrittene, Kenner oder Wiedereinsteiger – bei Interesse bitten wir um Anmeldung. Im Mittelpunkt stehen für uns Spaß und Freude am Spiel. Leitung: Dorothea Kronenberger

⚠ **Jeden 1. und 3. Mittwoch**



**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**



**NEU!****Donnerstags | 10:00 – 13:00 Uhr**

## Kultur-Touren

**Kooperationsprojekt „Places to see“**

Ab August geht die Frankfurter Kultur-Entdeckungsreise los! Jeden Monat besuchen wir eines der Museen oder eine kulturelle Einrichtung, verbunden mit einer Führung und kreativem Austausch. Das Angebot richtet sich an Kunst- und Kulturinteressierte, Unerfahrene, Neugierige, die in einer aktiven Gruppe (wieder) mehr Kultur erleben möchten.

Die Führungen dauern in der Regel 1 Stunde + Ab- und Rückfahrt.

**Kosten: Der Eintritt und die Führung sind kostenfrei.**

! **Ermöglicht und gefördert wird das Projekt durch das Kulturdezernat der Stadt Frankfurt.**

**Nähere Informationen zur Abfahrtszeit und zum Treffpunkt erfolgen bei der Anmeldung.**

**Donnerstags | 14:00 – 16:00 Uhr**

## Menschenkenntnis und Selbsterkenntnis mit dem Enneagramm – Seminarreihe

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. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Letzter Termin: Donnerstag, 07.09. Leitung: Bernhard Köhler

**Kosten: 2,50 €**

! **1. und 3. Donnerstag. Aus organisatorischen Gründen bitten wir um eine Anmeldung. Vielen Dank.**

**Sonntags | 14:00 – 17:00 Uhr**

## Nähtreff „Frankfurt Modern Patchwork“

Wollten Sie schon immer mal das kreative Gestalten mit Stoffen ausprobieren? Jeden 3. Sonntag im Monat wird genäht, „gequiltet“ und dabei neue Muster, Techniken und Aktuelles ausgetauscht. Von kreativen Eigenkreationen bis hin zu Gemeinschaftsprojekten. Anfänger\*innen sind willkommen. Leitung und Kontakt: Cornelia Perna, 069 42694899, [corneliaperna@googlemail.com](mailto:corneliaperna@googlemail.com)

**Di., 25.07. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 21.07.**

## 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?

**Kosten: 5 €**



**Mi., 26.07. | 15:00 – 16:30 Uhr**

### **Wir spielen Bingo!**

Ein unterschätztes Spiel! Bingo macht einfach Spaß, jede\*r 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 €**

**!** *Aus organisatorischen Gründen bitten wir um eine Anmeldung. Vielen Dank.*



**Do., 27.07. | 10:00 – 14:00 Uhr | Anmeldung bis 22.09.**

### **Kochtreff für Männer**

„Schulter an Schulter mit Schürze, Schöpfkelle und Schoppe“ – Gemeinsam kochen mit dem Hobbykoch Georg Weißler. Sie möchten nur zum Essen kommen? Sehr gerne. Das Menü kann bei Anmeldung erfragt werden.

**Kosten: 5,50 €**



**Fr., 04.08. | 14:30 – 17:30 Uhr | Anmeldung bis 31.07.**

### **Sommerfest „Frankfurter Art“ – Äppelwoi, Handkäs‘ und Musik**

Feiern in Rot und Weiß. Mit Live-Musik zum Mitsingen, Schunkeln und Tanzen, sowie Frankfurter Speis und Trank.

**Kosten: 3 €**



**Di., 08.08. | 10:00 – 14:00 Uhr | Anmeldung bis 03.08.**

### **Kochtreff „Zu Gast bei Frau Nachbarin“ Christa May**

Gemeinsam planen, kochen und essen – das verbindet. Treffen zur Planung findet am Freitag, 28.07. um 11:00 Uhr statt. Das gemeinsame Kochen am Dienstag, 08.08. Sie möchten nur zum Essen kommen? Sehr gerne. Bitte melden Sie sich hierzu rechtzeitig an.

**Kosten: Je nach Menü**



**Do., 17.08. | 10:00 – 13:00 Uhr | Anmeldung bis 07.08.**

### **Kultur-Touren „Weltkulturen Museum“**

**Kooperationsprojekt „Places to see“**

Wir besuchen die Ausstellung healing. Leben im Gleichgewicht. „Wie leben? Im eigenen Körper, mit der persönlichen und kollektiven Geschichte? Wie können Krisen überwunden – kann Gleichgewicht gefunden werden? Wie gesund bleiben oder werden – wie sich wohl fühlen? Wie kann healing gelingen?“

**Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben.**

**!** *Ermöglicht und gefördert wird das Projekt durch das Kulturdezernat der Stadt Frankfurt.*



**Di., 22.08. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 18.08.**

### **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: Freiwillig Engagierte im Begegnungszentrum berichten von ihrem Engagement.

**Kosten: 5 €**



**Mi., 30.08. | 15:00 – 16:30 Uhr**

### **Wir spielen Bingo!**

Ein unterschätztes Spiel! Bingo macht einfach Spaß, jede\*r 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 €**

**! Aus organisatorischen Gründen bitten wir um eine Anmeldung.  
Vielen Dank.**



**Di., 05.09. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 31.08.**

### **Selbst bestimmen – rechtzeitig vorsorgen: Die Patientenverfügung**

Wir klären das Wichtigste rund um die Patientenverfügung. Im Vortrag besprechen wir, auf welche formalen und inhaltlichen Kriterien Sie bei der Abfassung einer Verfügung achten sollten. Die Expert\*innen der Verbraucherzentrale informieren und beraten kompetent und unabhängig.





**Do., 07.09. | 10:00 – 13:00 Uhr**

## **Kultur-Touren „Museum für Kommunikation“**

**Kooperationsprojekt „Places to see“**

Mit einer Führung durch die Dauerausstellung „Highlights“ – Eine Reise durch die Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft der Kommunikation: auf 2500 qm die Entwicklung anhand von vier Kommunikations-Phänomenen erleben: Teilhabe, Vernetzung, Beschleunigung und Kontrolle

**Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben.**

**!** *Ermöglicht und gefördert wird das Projekt durch das Kulturdezernat der Stadt Frankfurt.*



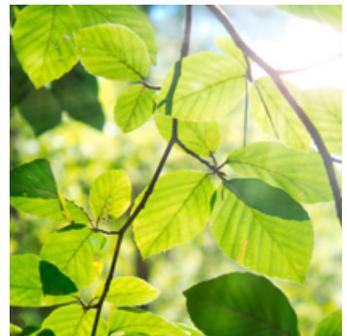
**Do., 14.09. | 10:00 – 18:00 Uhr | Anmeldung bis 04.09.**

## **Ahoi! Mit dem Schiff von Fechenheim nach Seligenstadt**

Immer wieder einen Besuch wert: Die Einhardsbasilika, kleine Gassen, verträumte Winkel und farbenprächtige Fachwerkhäuser aus verschiedenen Epochen in Seligenstadt. Ein geführter Rundgang zum näheren kennenlernen ist möglich.

**Kosten: 28 €**

**Treffpunkt: Anlegestelle Fechenheim Arthur-von-Weinberg-Steg**





**Di., 19.09. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 13.09.**

### **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: Mitglied des Seniorenbeirats und Sozialbezirksvorsteherin Margot Grana

**Kosten: 5 €**



**Mi., 20.09. | 16:00 – 19:00 Uhr**

### **Gesellschaftsspiele für alle Generationen**

„Beim Spiel kann man einen Menschen in einer Stunde besser kennenlernen als im Gespräch in einem Jahr.“ (Platon) Wir laden Alt und Jung herzlich zu einem nachbarschaftlichen Spielenachmittag ein. Spiele verbinden und machen einfach Spaß! In freundlicher Atmosphäre und nach Herzenslust können an mehreren Tischen unterschiedliche Spiele gespielt werden. Ob Brettspiel, Kartenspiel oder Würfelspiel. Diverse Spiele sind vorhanden, es können aber auch gerne eigene Spiele mitgebracht werden.

**! Aus organisatorischen Gründen bitten wir um eine Anmeldung. Vielen Dank.**



**Do., 21.09. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 15.09.**

### **Selbst bestimmen – rechtzeitig vorsorgen: Die Vorsorgevollmacht**

Mit einer Vorsorgevollmacht bestimmen Sie, wer sich um Ihre gesundheitlichen, rechtlichen und finanziellen Angelegenheiten kümmern soll, wenn Sie dazu nicht in der Lage sind: Die Expert\*innen der Verbraucherzentrale klären die wichtigsten Fragen rund um die Vorsorgevollmacht und geben Tipps zur Abfassung.



**Mi., 27.09. | 15:00 – 16:30 Uhr**

### **Wir spielen Bingo!**

Ein unterschätztes Spiel! Bingo macht einfach Spaß, jede\*r 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 €**

**! Aus organisatorischen Gründen bitten wir um eine Anmeldung. Vielen Dank.**



**Do., 28.09. | 10:00 – 14:00 Uhr | Anmeldung bis 22.09.**

### **Kochtreff für Männer**

„Schulter an Schulter mit Schürze, Schöpfkelle und Schoppe“ – Gemeinsam kochen mit dem Hobbykoch Georg Weißler. Sie möchten nur zum Essen kommen? Sehr gerne. Das Menü kann bei Anmeldung erfragt werden.

**Kosten: 5,50 €**



**Fr., 29.09. | 14:30 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 22.09.**

### **Ahoi, Freunde an Bord – mit dem Shanty Chor Eschersheim**

Anlässlich des Fechenheimer Fischerfest-Monats wird es im Begegnungs- und Servicezentrum traditionell maritim. Für den richtigen Rhythmus und die musikalische Seereise haben wir den Shanty Chor Eschersheim eingeladen. Feiern Sie mit!

**Kosten: 3 €**



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](http://www.frankfurter-verband.de)



**FRANKFURTER  
VERBAND**

## REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

<b>Montags</b>	<b>10:00 – 13:00 Uhr</b>	Lotsenbüro
	<b>10:00 – 12:00 Uhr</b>	Fechenheimer-Foto-Freunde, <b>2. und 4. Montag</b>
	<b>14:00 – 16:30 Uhr</b>	Handarbeitskreis „Fechenheimer Wolltat“
<b>Dienstags</b>	<b>10:00 – 12:00 Uhr</b>	Brunch und Begegnung <b>Kosten: 5 €, monatlich</b>
	<b>10:00 – 14:00 Uhr</b>	Kochtreff: „Zu Gast bei Frau Nachbarin“ <b>Kosten: Je nach Menü €, 2-monatlich</b>
	<b>10:00 – 13:00 Uhr</b>	Wege ins Netz, <b>1. und 3. Dienstag</b>
<b>Mittwochs</b>	<b>14:00 – 16:30 Uhr</b>	Skat und andere Spiele
	<b>15:00 – 16:00 Uhr</b>	Wir spielen Bingo! <b>Kosten: 1 €, monatlich</b>
	<b>18:30 – 21:30 Uhr</b>	Doppelkopf am Abend, <b>1. und 3. Mittwoch</b>
<b>Donnerstags</b>	<b>10:00 – 13:00 Uhr</b>	Computer für Fechenheim 65+
	<b>10:00 – 14:00 Uhr</b>	Kochtreff für Männer <b>Kosten: 5,50 €, 2-monatlich</b>
	<b>10:00 – 13:00 Uhr</b>	Kultur-Touren, <b>monatlich</b>
<b>Freitags</b>	<b>10:00 – 11:00 Uhr</b>	Gedächtnistraining – Quiz und Rätsel <b>Kosten: 1,50 €</b>
<b>Sonntags</b>	<b>14:00 – 17:00 Uhr</b>	Nähtreff „Frankfurt Modern Patchwork“, <b>3. Sonntag</b>

## 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**