



**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

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

**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



**FRANKFURTER
VERBAND**

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Montags	10:00 – 13:00 Uhr	Lotsenbüro
	10:00 – 12:00 Uhr	Fechenheimer-Foto-Freunde, 2. und 4. Montag
	14:00 – 16:30 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	14:00 – 16:30 Uhr	Skat und andere Spiele
	15:00 – 16:00 Uhr	Wir spielen Bingo! Kosten: 1 €, monatlich
	18:30 – 21:30 Uhr	Doppelkopf am Abend, 1. und 3. Mittwoch
Donnerstags	10:00 – 13:00 Uhr	Computer für Fechenheim 65+
	10:00 – 14:00 Uhr	Kochtreff für Männer Kosten: 5,50 €, 2-monatlich
	10:00 – 13:00 Uhr	Kultur-Touren, monatlich
Freitags	10:00 – 11:00 Uhr	Gedächtnistraining – Quiz und Rätsel Kosten: 1,50 €
Sonntags	14:00 – 17:00 Uhr	Nähtreff „Frankfurt Modern Patchwork“, 3. Sonntag

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