



**Programm  
September –  
Oktober  
2023**

# **Aktiv in der Nordweststadt**



**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 Nordweststadt** gefallen.

*Viel Spaß beim Entdecken und Mitmachen!*



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

## UNSER PROGRAMM SEPTEMBER BIS OKTOBER

---



**Dienstags | 14:15 – 16:30 Uhr**

### **Gedächtnistraining – Gruppe 1**

Es erwarten Sie abwechslungsreiche Aufgaben zum Erhalt einer langen geistigen Fitness.

**Kosten: 3,50 €**

---



**Mittwochs | 10:00 – 11:00 Uhr**

### **Lotsenbüro – wir bieten Orientierung**

Aktuelle Regelungen, Entwicklungen - wir helfen Ihnen weiter. Nutzen Sie unser Beratungsangebot im Stadtteil, telefonisch oder persönlich vor Ort, bei uns erhalten Sie Informationen und Unterstützung - wir sind für Sie da.

---



**Mittwochs | 14:15 – 16:30 Uhr**

### **Gedächtnistraining – Gruppe 2**

Es erwarten Sie abwechslungsreiche Aufgaben zum Erhalt einer langen geistigen Fitness.

**Kosten: 3,50 €**

---



**Donnerstags | 12:30 – 14:00 Uhr**

### **Gemeinsam statt einsam – der bunte Kochtopf**

*Quartiersmanagement Nordweststadt, Evangelische Kirchengemeinde, Smart-Work Frankfurt, Sankt Katharina von Siena*

Jeden Donnerstag findet ein gemeinsames Mittagessen im Tassilo-Sittmann-Haus statt. Es sind alle willkommen, die nicht alleine essen möchten und Gemeinschaft suchen.

Kommen Sie vorbei, wir freuen uns auf Sie!

**Kosten: Spende**

**Treffpunkt: Tassilo-Sittmann-Haus, Gerhart-Hauptmann-Ring 398**

**! Für das Projekt suchen wir zudem Unterstützer\*innen!**

---



**Donnerstags | 14:15 – 16:30 Uhr**

### **Spielenachmittag – Skat, Rommé ...**

Es sind alle Spielwilligen willkommen, die Spaß und Freude an Brett- und Kartenspielen haben.

**Kosten: 0,50 €**

---



**Freitags | 14:15 – 16:30 Uhr**

### **Skip-Bo – ein spannendes Spiel für geistige Fitness**

Eine herzliche Einladung an alle, die gerne Skip-Bo spielen.

**Kosten: 0,50 €**



**Mo., 04.09. | 14:15 – 16:30 Uhr**

## **Singkreis**

Gemeinsam Zeit verbringen, Erlebtes miteinander teilen und bekannte Volks- und Wanderlieder singen. Die Freude am gemeinsamen Singen steht bei uns im Vordergrund.

**Kosten: 1,50 €**



**Mo., 11.09. | 14:15 – 16:30 Uhr**

## **Romménachmittag**

Es sind alle Spielwilligen willkommen, die Spaß und Freude an Kartenspielen haben.

**Kosten: 0,50 €**



**Do., 14.09. | 09:45 Uhr | Anmeldung bis 11.09.**

## **Von Kelkheim bis zum Kaisertempel – eine Wanderung im Taunus**

Die Wanderung (ca. 10 km) beginnt am Bahnhof von Kelkheim und führt zunächst durch urbane Gebiete. Bald taucht der Weg in den Wald ein und verläuft weiter über eine asphaltierte Forststrasse und schmale Waldpfade, vorbei an spektakulären Aussichtspunkten, Feldern und Wiesen. Der Waldweg führt weiter zum Mendelssohn-Gedenkstein und zum Kaisertempel. Von dort genießen Sie einen grandiosen Ausblick über Eppstein und die umliegenden Täler. Am Ende der Wandertour ist ein gemeinsames Mittagessen im Gimbacher Hof in Kelkheim vorgesehen.

**Kosten: 2 € zzgl. Fahrtkosten und Verzehrkosten**

**Treffpunkt: 09:40 Uhr – Hauptbahnhof Frankfurt**

**Buchungsnr.: 22156-11-2023**

**⚠ Für die Wanderung benötigen Sie festes Schuhwerk und ausreichend Wasser.**



**Fr., 15.09. | 10:00 – 12:00 Uhr**

## **Frühstück im Garten**

**In Kooperation mit dem Quartiersmanagement Nordweststadt**

Beginnen Sie den heutigen Tag ganz gemütlich mit einem üppigen Frühstück und lassen Sie sich mit kulinarischen Köstlichkeiten verwöhnen. Treffen Sie Ihre Nachbarn und Bekannte und genießen Sie das reichhaltige Frühstückbuffet in einer entspannten Atmosphäre.

Es wird am Platz serviert.

**Kosten: 4 € Verzehrkosten**

**3 € Gäste mit Frankfurtpass oder Kulturpass**





**Mo., 18.09. | 14:15 – 16:30 Uhr**

## **Entspanntes Ausmalen von Mandalas**

Kreisbilder faszinieren Menschen in allen Kulturen. In östlichen Glaubensrichtungen haben sie religiöse Bedeutung, in der westlichen Kultur werden sie zu Entspannungszwecken genutzt. Probieren Sie das freie Mandala-Malen mit uns aus. In einer ruhigen Atmosphäre, mit leiser Musik im Hintergrund, hilft das Ausmalen die Konzentration zu fördern, wirkt beruhigend und dient dem Stressabbau. Malvorlagen und Buntstifte sind ausreichend vorhanden.

**Kosten: 1,50 €**



**Mi., 20.09. | 09:15 Uhr**

## **Das Rheinhessische Hügelland**

**In Kooperation mit der Alten und- Weihnachtshilfe der Frankfurter Rundschau e.V.**

Das Rheinhessische Hügelland erstreckt sich zwischen der Rheinebene von Worms bis Bingen und dem Nordpfälzer Bergland im Westen.

Das Gebiet ist mit mehr als 26.000 Hektar Rebfläche das größte Weinanbaugebiet Deutschlands und hat aufgrund der hervorragenden Weine globale Bekanntheit erlangt. Genießen Sie während der Busrundfahrt die flachen Hänge mit viel Weinanbau und die Rheinterrassen am längsten Strom Deutschlands. Die Mittagspause verbringen Sie heute im Restaurant Zollamt in Bingen. Am Nachmittag haben Sie Gelegenheit, die gemütliche Atmosphäre der Region bei einem Spaziergang an der Rheinpromenade zu erleben.

**Kosten: 25 € Fahrpreis (Vorkasse) zzgl. Verzehrkosten**

**Gäste mit Frankfurt-Pass oder Kulturpass erhalten eine Ermäßigung**

**Treffpunkt:**

**09:15 Uhr – Am Ebelfeld – Endstation U7 (Heerstraße)**

**09:30 Uhr – Bushaltestelle – Praunheimer Weg Mitte**

**09:45 Uhr – Kiosk Praunheimer Brücke**

**Buchungsnr.: 22156-08-2023**



**NOT GEMEINSAM LINDERN**  
Alten- und Weihnachtshilfe  
der Frankfurter Rundschau e.V.



**Mo., 25.09. | 14:15 – 16:30 Uhr**

## **Bingonachmittag**

Sie spielen gerne? Dann sind sie bei uns richtig, in der Gruppe macht das Spielen doppelt so viel Freude!

**Kosten: 1 €**



**Mo., 02.10. | 14:15 – 16:30 Uhr**

## **Romménachmittag**

Es sind alle Spielwilligen willkommen, die Spaß und Freude an Kartenspielen haben. **Kosten: 0,50 €**



**Do., 05.10. | 14:15 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 02.10.**

## **Informationsveranstaltung zum Thema Patientenverfügung**

Ihr Wille zählt – auch wenn Sie ihn aufgrund von Krankheit, einem Unfall oder dem Alter nicht mehr äußern können.

Wir informieren und beraten Sie über die Erstellung, den Inhalt und die Aufbewahrung Ihrer Patientenverfügung. Im Anschluss haben Sie die Möglichkeit Frau Nina Kammerer Ihre Fragen zu stellen.

**Kosten: Verzehrkosten**



**Mo., 09.10. | 14:15 – 16:30 Uhr**

## **Bingonachmittag**

Sie spielen gerne? Dann sind Sie bei uns richtig, in der Gruppe macht das Spielen doppelt so viel Freude! **Kosten: 1 €**



**Mi., 11.10. | 08:30 Uhr | Anmeldung erforderlich**

## **Kürbisausstellung im Blühenden Barock in Ludwigsburg**

***In Kooperation mit der Alten und- Weihnachtshilfe der Frankfurter Rundschau e.V.***

Die Kürbisausstellung im Blühenden Barock in Ludwigsburg besteht aus ca. 450.000 Stück der beliebten Herbstfrucht. Kunstvolle Kürbisfiguren rund um das Thema „Feuer“ werden von den Gartenkünstlern liebevoll gestaltet und behutsam in Szene gesetzt. Bestaunen Sie mit uns die skurrilen Gewächse mit den prachtvollen Farben und Formen.

Lassen sie sich zudem kulinarisch beeindruckten. Bei schmackhaften Köstlichkeiten wie Kürbismaultaschen, Kürbisflammkuchen, Kürbissekt usw., kommt jeder auf den Geschmack. Der Kürbisshop bietet außerdem zahlreiche Spezialitäten zum Mitnehmen.

**Kosten: 37 € Fahrtpreis und Eintritt in die Ausstellung (Vorkasse), zzgl. Verzehrkosten**

**Gäste mit Frankfurt-Pass oder Kulturpass erhalten eine Ermäßigung**

**Treffpunkt:**

**08:30 Uhr – Am Ebelfeld – Endstation U7 (Heerstraße)**

**08:45 Uhr – Bushaltestelle – Praunheimer Weg Mitte**

**09:00 Uhr – Kiosk Praunheimer Brücke**

**Buchungsnr.: 22156-09-2023**



**NOT GEMEINSAM LINDERN**  
Alten- und Weihnachtshilfe  
der Frankfurter Rundschau e.V.





Mo., 16.10. | 14:15 – 16:30 Uhr

## Romménachmittag

Es sind alle Spielwilligen willkommen, die Spaß und Freude an Kartenspielen haben. **Kosten: 0,50 €**



Do., 19.10. | 14:15 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 17.10.

## Informationsveranstaltung zum Thema Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung

Ein Unfall oder eine Krankheit können das Leben deutlich verändern. Gewisse Entscheidungen müssen aber trotzdem getroffen werden. Doch wer vertritt Sie im Ernstfall? Wie muss eine Vollmacht aussehen? Diese und weitere Fragen können während der Veranstaltung geklärt und beantwortet werden. **Kosten: Verzehrkosten**

NEU!



Mo., 23.10. | 14:15 – 16:30 Uhr

## Entspanntes Ausmalen von Mandalas

Kreisbilder faszinieren Menschen in allen Kulturen. In östlichen Glaubensrichtungen haben sie religiöse Bedeutung, in der westlichen Kultur werden sie zur Entspannungszwecken genutzt. Probieren Sie das freie Mandala-Malen mit uns aus. In einer ruhigen Atmosphäre, mit leiser Musik im Hintergrund, hilft das Ausmalen die Konzentration zu fördern, wirkt beruhigend und dient dem Stressabbau. Malvorlagen und Buntstifte sind ausreichend vorhanden. **Kosten: 1,50 €**



Fr., 27.10. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 23.10.

## Oktoberfest – Frühstück

*In Kooperation mit dem Quartiersmanagement Nordweststadt*

Beginnen Sie den heutigen Tag ganz gemütlich mit einem üppigen Frühstück und lassen Sie sich mit bayerischen Spezialitäten verwöhnen. Treffen Sie Ihre Nachbarn und Bekannte und genießen Sie das reichhaltige Frühstückbuffet in einer entspannten Atmosphäre. Es wird am Platz serviert.

**Kosten: 4 € Verzehrkosten**

**3 € Gäste mit Frankfurtpass oder Kulturpass**



Mo., 30.10. | 14:15 – 14:30 Uhr

## Singkreis

Gemeinsam Zeit verbringen, Erlebtes miteinander teilen und bekannte Volks- und Wanderlieder singen. Die Freude am gemeinsamen Singen steht bei uns im Vordergrund. **Kosten: 1,50 €**

## REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

- Dienstags**    **14:15 – 16:30 Uhr**    Gedächtnistraining – Gruppe 1  
**Kosten: 3,50 €**
- Mittwochs**    **10:00 – 11:00 Uhr**    Lotsenbüro – wir bieten Orientierung  
**14:15 – 16:30 Uhr**    Gedächtnistraining – Gruppe 2  
**Kosten: 3,50 €**
- Donnerstags**    **12:30 – 14:00 Uhr**    Gemeinsam statt einsam – der bunte Kochtopf  
**Kosten: Spende**
- 14:15 – 16:30 Uhr**    Spielenachmittag – Skat, Rommé ...  
**Kosten: 0,50 €**
- Freitags**        **14:15 – 16:30 Uhr**    Skip-Bo – ein spannendes Spiel für geistige Fitness  
**Kosten: 0,50 €**

**Cafeteria**  
**Freitags**  
**14:15 Uhr bis**  
**16:15 Uhr**

## Begegnungs- & Servicezentrum Nordweststadt

Gerhart-Hauptmann-Ring 298  
60439 Frankfurt am Main

### Leitung

Sabine Harynek  
Telefon: 069 299 807 5522  
sabine.harynek@frankfurter-verband.de  
www.frankfurter-verband.de



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