



**Programm  
Oktober –  
Dezember  
2023**

# **Aktiv in Eckenheim**



**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 Eckenheim** und im **Internet-Café „Kontakt“** 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)

# INHALTSVERZEICHNIS

## UNSERE HÖHEPUNKTE

### VON OKTOBER BIS DEZEMBER 2023



#### Essen, Café und mehr

Seite 4

Vom Frühstück im Café bis hin zu kulinarischen Events – Gesellschaft verbindet.



#### Feste und Veranstaltungen

Seite 5

Es gibt immer einen Grund zum Feiern!



#### Spiele

Seite 5

Ob Bridge, Skat und Schach – gemeinsam spielen, lachen und Zeit verbringen.



#### Beratung, Information und Bildung

Seite 8

Interessante Vorträge und Beratung rund ums Älterwerden, Englisch-Gruppen und Lotsenbüro – wir helfen Ihnen gerne weiter.



#### Musik

Seite 10

Seniorenorchester – melodisch in die Woche starten



#### Kultur

Seite 11

Vortrag von Dr. Bill, Ausstellungen, Vernissagen – ein buntes Angebot für alle



#### Treffs und Selbsthilfegruppen

Seite 13

Sich in Gemeinschaft wohlfühlen nach Interessen, Lebenslagen oder in der Nähe.



#### Kreatives – Zeit für Hobbys (Do-it-yourself)

Seite 14

Malen und Nähen – gemeinsam wird die Welt bunt.



#### Bewegung und Entspannung für Körper und Geist

Seite 15

Meditation, Tanz, Rückengymnastik, Tai Chi



#### Medien und Technik

Seite 16

Angebote des Internet-Cafés „Kontakt“ – Fragen Sie die, die mit den neuen Medien aufgewachsen sind, damit Sie immer auf Höhe der digitalen Zeit sind.



#### Ausflüge

Seite 17

Ausflüge in Frankfurt und Umgebung – zusammen die Stadt erkunden.



## ESSEN, CAFÉ UND MEHR

### Speis' und Trank in guter Gesellschaft

#### Café am Nachmittag in Eckenheim

Treffen Sie sich bei einem guten Cappuccino oder etwas anderem. Genießen Sie unser wechselndes Kuchenangebot oder ein warmes Sandwich in gemütlicher Kaffeehaus-Atmosphäre zu unseren Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag 14:00 – 17:00 Uhr, Freitags 13:00 – 15:30 Uhr

**Kontakt** 069 299 807 267 (Küche) oder -268 (Büro)

#### Frühstück (für Eulen) im Café

Zum Wochenende in einer gemütlichen Runde zu frühstücken, ist eine willkommene Abwechslung zum Alltag. Wir bereiten verschiedene Frühstücksteller vor, zu denen Sie sich Anfang der Woche anmelden können: Franzosen-Frühstück mit Croissant 4 €, Käseteller 5 €, Käse/Wurst-Teller 6 €, jeweils inklusive einem Becher Kaffee.

**Termin** Freitags | 09:00 – 11:00 Uhr

**Anmeldung** bis Mittwoch

**Kontakt** Rosalia Trinaccio, 069 299 807 267 oder -268 (Büro)

#### Unser Restaurant im Viertel in Eckenheim

##### *In Kooperation mit Freiwilligen und einem Koch des Frankfurter Verbandes*

Unser Anliegen ist, Begegnung und Austausch bei einem gemeinsamen Essen mit Nachbar\*innen im Quartier zu ermöglichen. Freiwillige verwandeln unser Haus zu einem Restaurant-Abend mit einem 3-Gänge-Menü zum günstigsten Preis dank der Unterstützung der Altenhilfe der Frankfurter Rundschau e.V.

**Termin** Donnerstag, 23. November | 17:30 – 20:00 Uhr

**Kosten** 4 € zzgl. zusätzliche Getränke

**Teilnehmer** begrenzt

**⚠️ Anmeldung ab Montag, den 13. November unter 069 299 807 263**



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



## FESTE UND VERANSTALTUNGEN

### Es gibt immer einen Grund zum Feiern!

### Weihnachtsfeier für die Bewohner\*innen der Wohnanlagen

*In Kooperation mit dem Frauenchor der Polizei*

Für eine weihnachtliche Stimmung sorgt der Frauenchor der Polizei und vorher eine weihnachtliche Kaffeetafel. Anmeldung über die Betreuer\*innen der Wohnanlagen Sozialzentrum Marbachweg und Kurzröder Str.

**Termin** Donnerstag, 14. Dezember | 16:00 – 18:00 Uhr



## SPIELE

### Knobeln und zocken in geselliger Runde

### Spielen Sie (einfaches) Skat?

Für Anfänger und Neue sind wir offen und wir spielen das einfache Skat in ca. 25 Runden am Nachmittag. Jeder spielt mit jedem, denn vorher wird ausgelost, wer mit wem spielt.

**Termin** Montags | 13:45 – 17:00 Uhr  
09. und 23. Oktober  
06. und 20. November  
04. und 18. Dezember

**Kosten** 3 € Startgeld

**Teilnehmer** 16

**Kontakt** Inge Reck, 0170 545 29 30, [inge.bervoets@frankfurter-verband.de](mailto:inge.bervoets@frankfurter-verband.de)



---

## **Gut für die geistige Fitness – Ganzheitliches Gedächtnistraining**

**Mit Gabriele Wahn**

Spielerische Kopf- und Körperübungen trainieren die Wahrnehmung, Merkfähigkeit, Konzentration und Koordination. Achtung: Dabei wird viel gelacht! Einstieg jederzeit möglich!

**Termin**           Dienstags | 10:00 – 11:30 Uhr

**Gruppe 1:**

17. und 31. Oktober,  
14. und 28. November,  
12. Dezember

**Gruppe 2:**

24. Oktober,  
07. und 21. November,  
05. Dezember

**Kosten**           4 €

**Teilnehmer**   8 – 12

**Kontakt**       Gabriele Wahn, 069 299 807 2242, gabriele.wahn@frankfurter-verband.de

---

## **Können Sie Bridge?**

**Mit Han Kruijssen**

Neue Mitspielende, die das Spiel gelernt haben, sind herzlich willkommen. Bridge trainiert das Gedächtnis und macht uns Spaß!

**Termin**           Dienstags | 13:00 – 17:00 Uhr

**Kosten**           4 €

**Teilnehmer**   16

**Kontakt**       Han Kruijssen, 069 625 290, han.kruijssen@gmx.de

---

## **Offener Schach-Treff**

Schachspiele sind vorhanden und unsere Schachspieler freuen sich auf neue Mitspieler und Gegner. Wollen Sie Schach lernen? Dann kommen Sie einfach vorbei, wir helfen Ihnen weiter oder vermitteln einen Schachlehrer.

**Termin**           Dienstags | 14:00 – 17:00 Uhr

---

## Zeit für Anderes: Spiele, Vorträge & mehr

Kurzvorträge und Unterhaltung im Wechsel mit Quiz, Denk- und Bewegungsimpulsen mit Gabriele Wahn.

18. Oktober: Führung im Schaugarten des Kleingartenzentrums Eckenheim

25. Oktober: „Brandschutz im Haushalt“ mit Florian 60+ der Feuerwehr

01. November: Vortrag „Goethes Spuren in Frankfurt“ mit Gerhard Boller/Liebenswertes Frankfurt

15. November: „Schiffbruch mit Tiger“ Lesung mit Ruth Scheerer

06. Dezember: Gemeinsam Plätzchen backen

**Termin** Mittwochs | 14:30 – 15:30 Uhr

**Kosten** 2 €

**Teilnehmer** 6 – 12

**Kontakt** Gabriele Wahn, 069 299 807 2242, gabriele.wahn@frankfurter-verband.de

---

## Schach & Spiele im Café

Schach-, Brett- und Gesellschaftsspiele werden am Freitag bei uns im Café gespielt. Spiele sind vorhanden oder bringen Sie Ihr Lieblingsspiel mit, um es gemeinsam mit anderen zu spielen!

**Termin** Freitags | 13:00 – 15:30 Uhr

⚠ **Schach wird auch am Dienstag von 14:00 – 17:00 Uhr im Café gespielt.**





## BERATUNG, INFORMATION UND BILDUNG Bleiben Sie immer auf dem Laufenden!

### Lotsen-Sprechstunde: Haben Sie Fragen rund ums Älterwerden?

Wir unterstützen Sie im Alltag als Ansprechpartner für Ihre Fragen rund um Wohnen, haushaltsnahe Dienstleistungen, Gesundheit & Pflege, Vorsorge und behördliche Angelegenheiten oder soziales Leben. Gemeinsam mit Ihnen klären wir Ihr Anliegen und vermitteln Sie gegebenenfalls an geeignete Stellen weiter.

⚠️ *Sprechen Sie auf den Anrufbeantworter, wir rufen Sie zurück!*

### Just talk English – Let's talk about it!

*Mit Susan Kirkpatrick*

Susan Kirkpatrick ist Engländerin und bereitet alltägliche Themen vor, über die wir uns unterhalten, damit wir unser Englisch üben können. Neue Teilnehmer\*innen sind willkommen!

**Termin**      Dienstags | 10:30 – 12:00 Uhr

**Kontakt**     Susan Kirkpatrick, 069 540 08 94, [inge.bervoets@frankfurter-verband.de](mailto:inge.bervoets@frankfurter-verband.de)

⚠️ *Telefonische Anmeldung bei Susan Kirkpatrick oder kommen Sie vorbei, um zu sehen, ob das Sprachniveau passt!*

### Merhaba – Türkisch für Anfänger

NEU!

„Merhaba“, so grüßen Sie vielleicht Ihre türkischen Nachbarn, doch nach diesem fröhlichen „Hallo“ ist auch schon Schluss! Schade, denn diese harmonische Sprache ist nicht schwer zu lernen. Wolfgang Riemann ist Orientalist „im Ruhestand“ und wird mit viel Spaß, ohne Leistungsdruck einen entspannten Unterricht anbieten.

**Termin**      Freitags | 11:00 – 12:30 Uhr

**Kosten**      2 €

**Kontakt**     Wolfgang Riemann, 069 561 172, [wolfgang.riemann@gmx.de](mailto:wolfgang.riemann@gmx.de)

⚠️ *Anmeldung im Büro 069 299 807 268 oder unter [inge.bervoets@frankfurter-verband.de](mailto:inge.bervoets@frankfurter-verband.de)*

*Haben Sie Fragen? Dann können Sie direkt mit Herrn Riemann Kontakt aufnehmen.*

---

## English Discussion Group

*Mit Susan Kirkpatrick*

Muttersprachlerin Susan Kirkpatrick hält Sie auf höherem englischen Niveau mit interessanten Diskussionen fit! Neue Teilnehmer\*innen sind willkommen!.

**Termin** Mittwoch, 04. Oktober | 14:15 – 15:45 Uhr  
04. und 18. Oktober  
01., 15. und 29. November  
13. Dezember

**Kosten** 2 €

**Kontakt** Susan Kirkpatrick, 069 540 08 94, inge.bervoets@frankfurter-verband.de

⚠ **Telefonische Anmeldung bei Susan Kirkpatrick oder kommen Sie vorbei, um zu sehen, ob das Sprachniveau passt!**

---

## Vorsorge treffen, besser spät als nie ...

### Halten Sie Ihre Verfügungen auf den aktuellen Stand!

*Mit Nina Kammerer/Sozialdienst Frankfurter Verband e.V.*

Mit der Patientenverfügung regeln Sie Ihre speziellen Wünsche in der zukünftigen medizinischen Versorgung. Mit einer umfassenden Vorsorgevollmacht (u. a. rechtliche und finanzielle Belange) bestimmen Sie, welche Vertrauensperson für Sie handeln soll, wenn Sie selbst nicht mehr in der Lage sein sollten, Ihre Angelegenheiten zu regeln. Bringen Sie Ihre Fragen zum Thema zu dem Vortrag mit.

**Termin** Donnerstag, 12. Oktober | 15:00 – 16:00 Uhr

**Ort** Stadtteiltriff Steinkleestr. 39

**Kontakt** Nina Kammerer, 069 299 807 2215,  
nina.kammerer@frankfurter-verband.de

⚠ **Begrenzter Platz in der Steinkleestr. 39  
Bitte fragen Sie nach weiteren Terminen in anderen Zentren!**

---

## Brandschutz im Haushalt

*In Kooperation mit der Feuerwehr Florian Frankfurt 60+ e.V.*

Der Verein Florian Frankfurt 60+ informiert mit ehemaligen Feuerwehrleuten zum vorbeugenden Brandschutz und zum richtigen Verhalten im Brandfall.

**Termin** Mittwoch, 25. Oktober | 14:30 – 15:30 Uhr

**Kosten** 2 €



## MUSIK UND GESANG

### Melodisch durch den Tag

---

### Seniorenorchester des Frankfurter Verbandes

**Musikalische Leitung: Günther Stegmüller**

Musiker mit Spielerfahrung, die Noten lesen können, sind für Instrumente aller Art immer willkommen. Wir spielen gerne Evergreens, Musicals, Tangos. Es darf auch mal ABBA, Beatles oder eine Operette sein. Nehmen Sie telefonisch mit uns Kontakt auf und lernen Sie uns kennen!

**Termin**        Montags | 09:30 – 12:30 Uhr

**Kontakt**      Wolfgang Gregor, 06071 739 09 10, sprecher@seniorenorchester-ffm.de

📌 [seniorenorchester-frankfurt.jimdofree.com](http://seniorenorchester-frankfurt.jimdofree.com)





## KULTUR

### Ein buntes Angebot für alle

#### Lesecafé am Sonntagnachmittag

NEU!

Wer Lust am Lesen, Vorlesen und Zuhören hat, ist herzlich willkommen. Die Idee ist, einen Autor, sein Werk vorzustellen und ein Kapitel zu lesen. Interessierte sind eingeladen, Ihre Vorschläge bei weiteren Treffen einzubringen. Das Café ist ab 14:00 Uhr geöffnet, ab 15:00 Uhr bitten wir um die Aufmerksamkeit für das Lesen. Ansprechpartnerin: Christa Baumgartner.

**Termin** Sonntag, 01. Oktober | 14:00 – 17:00 Uhr  
05. November  
03. Dezember

**Anmeldung** bis 29. September

#### Vincent van Gogh als Wegbereiter des Expressionismus in Deutschland

*In Kooperation mit Dr. Helga Bill, Kunstparcours*

Vincent van Gogh entwickelte ab 1888 in Südfrankreich mit kräftigen Farben seinen eigenen expressionistischen Stil unter Einfluss japanischer Farbholzschnitte. Sein Expressionismus hatte großen Einfluss auf die jungen deutschen Künstler des frühen 20. Jahrhunderts. Dr. Helga Bill erklärt kunsthistorisches Wissen lebendig und spannend anhand der gezeigten Bilder. Der Vortrag ist der erste Teil einer dreiteiligen Reihe: Van Gogh – Die Brücke – Der Blaue Reiter.

**Termin** Donnerstag, 05. Oktober | 15:00 Uhr

**Anmeldung** bis 28. September

⚠ *Gerne können Sie unser Café ab 14:00 Uhr besuchen. Wir bieten eine Kaffeetafel für 4,50 € an. Bitte bei der Anmeldung angeben.*

#### Romys Salon – Liebevolle Oma-Enkelin-Geschichte über Demenz und Mitverantwortung

NEU!

*In Kooperation mit dem Gesundheitsamt der Stadt Frankfurt*

Enkelin Romy, die nach der Schule im Frisörsalon ihrer Großmutter hilft, merkt mit der Zeit, dass mit ihr etwas nicht stimmt. Romy schlüpft in die Rolle der Verbündeten und versucht, den Laden am Laufen zu halten und ihre Oma vor dem Pflegeheim zu bewahren.

**Termin** Donnerstag, 19. Oktober | 15:00 Uhr

**Anmeldung** bis 16. Oktober



⚠ *Gerne können Sie unser Café ab 14:00 Uhr besuchen. Wir bieten eine Kaffeetafel für 4,50 € an. Bitte bei der Anmeldung angeben.*

---

## **Goethes Spuren in Frankfurt**

**Mit Gerhard Boller von Freundeskreis liebenswertes Frankfurt e.V.**

Goethes Spuren in Frankfurt sind eine Sehenswürdigkeit, vom Goethehaus zum Goetheturm über das Willemer Häuschen und der Goetheruh. Gerhard Boller vom Freundeskreis liebenswertes Frankfurt e.V. erspart uns lange Wege und bringt uns die Stationen Goethes Wirkens in Frankfurt auf lebendige Weise näher.

**Termin** Mittwoch, 01. November | 14:30 – 15:30 Uhr

**Kosten** 2 €

---

## **„Schiffbruch mit Tiger“ – Vorstellung des Buches von Yann Martels**

**Mit Ruth Scheerer von Lesefreuden**

Ein junger Inder wird schiffbrüchig, als die Familie nach Kanada übersiedeln möchte. Auf dem Rettungsboot befindet er sich zuletzt nur noch mit dem Tiger aus dem väterlichen Zoo. Er beschreibt, was er auf See beobachtet und wie es ihm gelingt, eine unglaublich lange Zeit zu überleben, bis er an die mexikanische Küste gelangt. Das Interessante an diesem Roman ist die Sichtweise auf die Welt um ihn herum; sei es in Indien, sei es auf dem Ozean.

**Termin** Mittwoch, 15. November | 14:30 – 15:30 Uhr

**Kosten** 2 €

---

## **„Die Brücke“ in Dresden und Berlin**

**In Kooperation mit Dr. Helga Bill, Kunstparcours**

„Die Brücke“ wurde 1905 von vier Architekturstudenten, Kirchner, Schmitt-Rottluff, Heckel und Bleyl in Dresden gegründet. Wesentliche Merkmale sind die kontrastreiche, intensive Farbgebung, eine flächenhafte Malerei und der Verzicht auf Details. Der lebendige Bildvortrag von Dr. Helga Bill ist der 2. Teil der Reihe „Expressionismus in der deutschen Malerei“.

**Termin** Donnerstag, 16. November | 15:00 – 16:00 Uhr

**Anmeldung** bis 09. November

**ⓘ Gerne können Sie unser Café ab 14:00 Uhr besuchen. Wir bieten eine Kaffeetafel für 4,50 €. Bitte bei der Anmeldung angeben.**

---

## „Der Blaue Reiter“ in München

**In Kooperation mit Dr. Helga Bill, Kunstparcours**

1908 malten die Künstlerpaare Kandinsky und Münter, Jawlensky und von Werefkin einen Sommer lang gemeinsam und entwickelten, voneinander lernend, neue Formen des Malens. Daraus entstand ein lockerer Zusammenschluss expressionistischer Künstler in München. Der „Blaue Reiter“ ( u. a. Marc, Macke und Klee) wurde wegweisend für die moderne Kunst des 20. Jahrhunderts. Diese Entwicklung zeigt Dr. Helga Bill im letzten Teil der Reihe „Expressionismus in der deutschen Malerei“ auf.

**Termin** Donnerstag, 30. November | 15:00 – 16:00 Uhr

**Anmeldung** bis 23. November

! **Gerne können Sie unser Café ab 14:00 Uhr besuchen. Wir bieten eine Kaffeetafel für 4,50 € an. Bitte bei der Anmeldung angeben.**

---



## TREFFS UND SELBSTHILFEGRUPPEN

**Sich in Gemeinschaft wohlfühlen**

---

### Stadtteiltreff Eckenheim

Herzlich willkommen in gemütlicher Runde und familärer Atmosphäre. Wir haben Zeit für Gespräche. Anregung und Austausch erhalten wir von Bernadette Ross, unserer Leitung der Gruppe.

**Termin** Donnerstags | 14:30 – 16:30 Uhr

**Ort** Steinkleestr. 39, 60435 Frankfurt am Main

**Kosten** 10 € Monatsbeitrag

**Kontakt** Inge Bervoets, 069 299 807 263, inge.bervoets@frankfurter-verband.de

---

### AphaSingers Hessen – Chor und mehr für Aphasiker

**Mit Joachim Redecker und Romy Steinberg**

Aphasie ist eine Sprachstörung nach einer Verletzung oder Schlaganfall. Viele können nicht mehr sprechen, aber singen! Wir erfahren Geselligkeit und Solidarität und haben zusammen Spaß bei unseren Treffen an jeden 2. Samstag im Monat.

Mehr Informationen unter [www.hessenaphasie.de](http://www.hessenaphasie.de) oder Filmdokumentation

OHNE WORTE bei [www.youtube.com](http://www.youtube.com)

**Termin** Samstags | 11:00 – 14:00 Uhr

14. Oktober

11. November

09. Dezember

**Kontakt** Joachim Redecker, 0157 772 063 72, jredecker@t-online.de

---

! **SHG – Selbsthilfegruppe Aphasiker Frankfurt trifft sich am 3. Freitag im Monat im KgV-Eckenheim von 17:00 – 20:00 Uhr. Ansprechpartner ist Joachim Redecker.**

---

## Gesprächskreis Zeitgeschehen und Biographie

**Mit Peter Döpfer**

Wir reden über unser Leben in der Gegenwart und in der Vergangenheit, was wir unter anderen gesellschaftlichen Verhältnissen erlebt haben. An welchen Grundüberzeugungen orientieren wir uns in Bezug auf das heutige Geschehen? Im offenen Gesprächskreis werden unterschiedliche Meinungen respektvoll moderiert und neue Gesprächspartner sind immer willkommen!

**Termin**      Montags | 14:30 – 16:30 Uhr  
16. und 30. Oktober  
13. und 27. November  
11. Dezember



## KREATIVES Zeit für Hobbys

---

### Offenes Malen: Aquarell & Zeichnen

Jeder malt, was er möchte und bringt seine eigenen Malutensilien mit. Wir tauschen uns über die gemalten Bilder aus und lernen voneinander. Es gibt auch Zeichnende – „urban sketchers“ unter uns! An einem Austausch Interessierte sind willkommen.

**Termin**      Montags | 10:00 – 12:00 Uhr  
**Kosten**      2 €  
**Kontakt**    Monika Bochenneck, 069 299 907 263,  
inge.bervoets@frankfurter-verband.de

---

### Offenes Nähen für Anfänger & Fortgeschrittene – Bringen Sie Ihr Lieblingsstück mit!

**In Kooperation mit der Evangelischen Nazarethgemeinde Eckenheim**

Unter der fachlichen Beratung von Wilma Schneider lernen Sie in der Gruppe voneinander! Sie nähen entsprechend Ihrem Kenntnisstand an Ihrem Kleidungsstück nach Wunsch. Dazu bringen Sie Ihre eigenen Nähutensilien, Stoff und Kleidungsstück und bei Bedarf die eigene Nähmaschine mit!

**Termin**      Donnerstags | 14:30 – 19:30 Uhr  
12. Oktober  
09. November  
14. Dezember  
**Ort**          Schliemannweg 12, 60435 Frankfurt am Main  
**Kosten**      5 €





## BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG Für Körper und Geist

### Tanzen 55+ für gute Tänzer\*innen

*Mit Anja Engelhardt/Volkshochschule Frankfurt*

Wir tanzen zu den unterschiedlichsten Rythmen von Cha Cha Cha über Rumba, Salsa, Rock'n'Roll bis Walzer als Line-, Square und Gruppentänze, daher ohne Standard-Haltung und Partner. Für gute Laune ist mit Pop und Rock-Klassikern und mit klassischen sowie neuen Choreographien und mit der Tanzleiterin Anja Engelhardt gesorgt!

**Termin** Mittwochs | 15:30 – 17:00 Uhr  
**Kosten** 129 € für 15 x  
**Kontakt** Volkshochschule Frankfurt, 069 212 71501, vhs@frankfurt.de

⚠ *Der Kurs hat am 20. September begonnen. Bei Interesse fragen Sie bei der VHS nach.*

### Beweglich sein, ein Leben lang – Wirbelsäulengymnastik

*Mit Christiane Reitz, bei den Krankenkassen anerkannte Kursleiterin*

Erhaltung der Beweglichkeit, überwiegend im Stehen und Sitzen mit einzelnen Bodenübungen auf der Matte. Probestunde und Quereinstieg jederzeit möglich.

**Termin** Freitags | 09:30 – 10:30 Uhr  
06., 13., 20. und 27. Oktober  
03. und 10. November  
**Kosten** 125 für 10 x oder 15 €/Std.,  
bis zu 80% Rückerstattung durch die Krankasse möglich!  
**Kontakt** Christiane Reitz, 06109 36420, inge.bervoets@frankfurter-verband.de

⚠ *Neuer Kurs ab 05. Januar 2024*

### Tai Chi für Anfänger – für Gelassenheit, innere Ruhe & Freude an Bewegung

*Mit Layla Wagner*

Layla Wagner, eine langerfahrene Tai-Chi Praktizierende bietet eine abwechslungsreiche Übungsstunde für Anfänger an. Tai Chi ist eine altchinesische (Kampf- und) Bewegungskunst nach taoistischer Tradition zur Förderung von Beweglichkeit, Lebensenergie und Wohlbefinden. Wir erlernen einfache Tai-Chi-Bewegungsformen, eine Zusammenstellung aus den 108 Formen des Yang Stils. Zur Einstimmung der Übungsstunde gibt es eine Klangschalen-Meditation und als Abschluss eine Lockerung der Gelenke. Jeder kann mitmachen, denn die meisten Bewegungen sind genauso auf dem Stuhl möglich!

**Termin** Freitags | 13:30 – 14:30 Uhr  
**Kosten** 2 €

⚠ *Anfänger Stufe 2 von 12:00 – 13:00 Uhr. Bei Interesse fragen Sie bei uns nach!*

---

## Yoga auf dem Stuhl – Bewegung und Entspannung

Für alle geeignet, die aufgrund körperlicher Einschränkungen, den Stuhl als Hilfsmittel nutzen möchten, wo Kraft und Beweglichkeit fehlen. Der Stuhl bietet auch die Möglichkeit, die individuellen Grenzen schonend wieder zu weiten. Mit Lena Schlosser, zertifizierte WAY-Senioren Yogalehrerin und Ergotherapeutin.

**Termin** Dienstag, 10. Oktober | 15:30 – 16:30 Uhr

**Kosten** 100 € für 10 x oder 12 €/Std.

**Teilnehmer** maximal 10 TN

**Kontakt** Lena Schlosser, 0160 1662184, lena.schlosser86@gmail.com

! *Der Kurs findet vom 10.10. bis 19.12. statt.*

---



## NEUE MEDIEN

### Beratung und Hilfe im Internet-Café „Kontakt“

---

## Fit im digitalen Alltag – Beratung zu Ihrem Smartphone, Tablet oder Laptop

*Mit Anna Laßmann, Judith Fröscher, Tobias Brinck und Klaus Klier*

Haben Sie Fragen im Umgang mit Ihrem Gerät (Smartphone, Tablet, Notebook), zu Anwendungen (Apps) oder dem Internet? In Einzelterminen (60 Min.) beantworten Ehrenamtliche Ihre Fragen im Umgang mit den digitalen Medien. Zur Anmeldung fragen Sie bei uns nach einem Termin, zu dem Sie Ihr Gerät, Ladekabel und Zubehör mitbringen. Sie haben noch kein Gerät? Dann zeigen wir Ihnen an unseren Geräten, z. B. wie man eine E-Mail-Adresse einrichtet oder E-Mails abrufen und ins Internet geht.

**Anmeldung** nach Terminvereinbarung

**Kosten** 8 € pro 60 Min. Einzelberatung

**Teilnehmer** 1 zu 1

---

## Sie besitzen kein Smartphone oder haben keinen Zugang ins Internet?

NEU!

Auf dem größeren Bildschirm eines Tablets lassen sich die gleichen Anwendungen des Smartphones viel leichter lernen, wenn man damit noch keine eigenen Erfahrungen gemacht hat! Wir zeigen Ihnen auf einem Tablet, wie ein Smartphone und der Zugang ins Internet funktioniert. In regelmäßigen Terminen führt eine Vertrauensperson Sie in den Umgang mit dem Gerät ein und findet mit Ihnen heraus, wie Sie das Internet für sich nutzen können. Begleitend dürfen Sie das Tablet für ca. einen Monat ausleihen, um zu Hause zu üben. Mit einer internetfähigen Telefonkarte ausgestattet, kommen Sie überall ins Internet, auch wenn Sie zuhause noch kein W-Lan haben.

Fragen Sie bei uns nach, wie Sie an diesem Projekt teilnehmen können!



## AUSFLÜGE in und um Frankfurt

---

### Lost Places:

#### Die alte Seilerei des Frankfurter Traditionsunternehmens Reutlinger

Die „Frankfurter Reeperbahn“ hat nichts mit Rotlicht zu tun, denn der Name rührt von der einstigen Produktionsstätte für Seile. Heute öffnet sie ihre Türen für Kunst, Kultur, Musik, Vergnügen, Gastronomie und spannende Geschichten.

**Termin** Dienstag, 10. Oktober | 13:45 Uhr

**Anmeldung** 26. September

**Ort** Alte Seilerei, Offenbacher Landstr. 190, 60599 Frankfurt am Main

**Kosten** 8 €

**Teilnehmer** 25

**Buchungsnr.** 22160-16-2023

**Kontakt** Monika Franz, 069 299 807 268, inge.bervoets@frankfurter-verband.de

**!** *Anmeldung nur dienstags von 10:00 – 12:00 Uhr*

---

### Wie kommt der Apfel in die Flasche?

#### Kelterei Possmann

Bei der Führung erfahren wir Wissenswertes über das Keltern und den Familienbetrieb, besuchen die Produktion sowie die Füllerei und können sehen, wo das gute „Stöffsche“ gelagert wird. Ausklang bei einer Verkostung.

**Termin** Dienstag, 24. Oktober | 13:45 Uhr

**Anmeldung** 10. Oktober

**Ort** Eschborner Landstr. 156, 60489 Frankfurt-Rödelheim

**Kosten** 16 €

**Teilnehmer** 30

**Buchungsnr.** 22160-17-2023

**Kontakt** Monika Franz, 069 299 807 268, inge.bervoets@frankfurter-verband.de

**!** *Die Besichtigung ist nicht barrierefrei.*

*Es wird festes Schuhwerk und eine Jacke empfohlen!*

---

## **Zu Besuch bei den Mainzelmännchen im ZDF-Sendezentrum Mainz**

Blicken Sie hinter die Kulissen von Europas größter Sendeanstalt. In einer 90-minütigen Führung erhalten Sie einen kompakten Einblick in die spannende Welt der Medien für Jung und Alt. Erleben Sie, wie Fernsehen entsteht und wie der öffentlich-rechtliche Auftrag erfüllt wird.

**Termin** Dienstag, 07. November | 14:45 Uhr

**Anmeldung** 24. Oktober

**Ort** ZDF-Str. 1, 55127 Mainz-Lerchenberg

**Kosten** 3 €

**Teilnehmer** 30

**Buchungsnr.** 22160-18-2023

**Kontakt** Monika Franz, 069 299 807 268, [inge.bervoets@frankfurter-verband.de](mailto:inge.bervoets@frankfurter-verband.de)

**⚠ Bitte bei der Anmeldung Anschrift und Personalausweisnummer angeben!  
Bitte andere Uhrzeit beachten!**

---

## **Zeppelinmuseum in Zeppelinheim**

Die Geschichte und Bedeutung der Zeppelin-Luftschiffe am Standort Frankfurt wird anhand von Originalexponaten, Modellen u. a. Filmen gezeigt. Als der Transatlantik-Luftschiffhafen Rhein Main eröffnet wurde (1936), entstand zeitgleich Zeppelinheim als Wohn- und Arbeitersiedlung.

**Termin** Dienstag, 21. November | 13:45 Uhr

**Anmeldung** 07. November

**Ort** Kapitän-Lehmann-Str. 2, 63263 Neu-Isenburg/Zeppelinheim

**Kosten** 5 €

**Teilnehmer** 25

**Buchungsnr.** 22160-19-2023

**Kontakt** Monika Franz, 069 299 807 268, [inge.bervoets@frankfurter-verband.de](mailto:inge.bervoets@frankfurter-verband.de)

---

## **„Seht einmal, hier steht er, pfui der Struwwelpeter“ im neuen Struwwelpeter-Museum**

Nicht weit von der neuen Frankfurter Altstadt schuf Dr. Heinrich Hoffmann zu Weihnachten 1844 den Struwwelpeter. Die Führung stellt den humorvollen und vielseitigen Autor vor, thematisiert zeithistorische Hintergründe und präsentiert die erstaunliche Wirkungsgeschichte des in mehr als 40 Sprachen übersetzten Klassikers der Kinderliteratur.

**Termin** Dienstag, 05. Dezember | 13:45 Uhr

**Anmeldung** 21. November

**Ort** Hinter dem Lämmchen 2 – 4, 60311 Frankfurt am Main

**Kosten** für Eintritt und Führung 8 €, ermäßigt 6,50 €

**Teilnehmer** 25

**Buchungsnr.** 22160-20-2023

**Kontakt** Monika Franz, 069 2998 07 268, [inge.bervoets@frankfurter-verband.de](mailto:inge.bervoets@frankfurter-verband.de)

---

**18 AKTIV ÄLTERWERDEN**

---

## REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

<b>Montags</b>	<b>09:30 – 12:30 Uhr</b>	Seniorenorchester des Frankfurter Verbandes
	<b>10:00 – 12:00 Uhr</b>	Offenes Malen: Aquarell & Zeichnen
	<b>10:00 Uhr</b>	Einzelberatung mit Klaus Klier, <i>nur mit Anmeldung</i>
	<b>14:00 – 17:00 Uhr</b>	Café
	<b>14:00 – 17:00 Uhr</b>	(einfaches) Skat in der Gruppe, <i>14-täglich</i>
	<b>14:30 – 16:30 Uhr</b>	Gesprächskreis „Zeitgeschehen und Biographie“, <i>14-täglich</i>
	<b>15:00 Uhr</b>	Smartphone/Tablet/Laptop Einzelberatung mit Tobias Brink, <i>nur mit Anmeldung</i>
	<b>17:15 – 18:15 Uhr</b>	Meditation auf dem Stuhl
	<b>17:30 Uhr</b>	Funktionstraining der Rheuma-Liga, 3 Gruppen
<b>Dienstags</b>	<b>10:00 – 11:30 Uhr</b>	Gedächtnistraining, 2 wechselnde Gruppen, <i>14-täglich</i>
	<b>10:30 – 12:00 Uhr</b>	Englisch sprechen – Let’s talk about it
	<b>13:00 – 17:00 Uhr</b>	Bridge
	<b>13:45 Uhr</b>	Offenes Aktivangebot, <i>14-täglich</i>
	<b>14:00 – 17:00 Uhr</b>	Café
	<b>14:00 – 17:00 Uhr</b>	Offener Schach-Treff
	<b>15:00 Uhr</b>	Smartphone/Tablet/Laptop Einzelberatung mit Judith Fröscher, <i>nur mit Anmeldung</i>
	<b>15:30 – 16:30 Uhr</b>	Yoga auf dem Stuhl
	<b>19:00 Uhr</b>	Bridge-Tunier-Club e.V.
<b>Mittwochs</b>	<b>14:00 – 17:00 Uhr</b>	Café
	<b>14:15 – 15:45 Uhr</b>	English Discussion Group, <i>14-täglich</i>
	<b>14:30 – 15:30 Uhr</b>	Zeit für Anderes: Spiele, Vorträge und mehr
	<b>15:30 – 17:00 Uhr</b>	Tanzen 55+ für gute Tänzer*innen
	<b>19:00 Uhr</b>	Probe des Frankfurter Beschwerdechor
<b>Donnerstags</b>	<b>14:00 – 17:00 Uhr</b>	Café
	<b>15:00 Uhr</b>	Vorträge
	<b>14:30 – 19:30 Uhr</b>	Offenes Nähen, <i>jeden 2. Donnerstag im Monat</i>
<b>Freitags</b>	<b>09:00 – 11:00 Uhr</b>	Frühstück im Café
	<b>09:30 – 10:30 Uhr</b>	Beweglich bleiben mit Rücken-Fit!
	<b>10:00 Uhr</b>	Smartphone/Tablet/Laptop Einzelberatung mit Anna Laßmann, <i>nur mit Anmeldung</i>
	<b>11:00 – 12:30 Uhr</b>	Merhaba – Türkisch für Anfänger, <b>Kosten: 2 €</b>
	<b>12:00 – 13:00 Uhr</b>	Tai Chi für Anfänger, Stufe 2
	<b>13:00 – 15:30 Uhr</b>	Café
	<b>13:30 – 14:30 Uhr</b>	Tai Chi für Anfänger – für Gelassenheit, innere Ruhe & Freude an Bewegung
	<b>Samstags</b>	<b>11:00 – 14:00 Uhr</b>

## DAS SOZIALZENTRUM MARBACHWEG



- ① Haus der Begegnung
- ② Gesundheitszentrum
- ③ Ambulanter Dienst
- ④ Tagespflege
- ⑤ Geschäftsstelle des Frankfurter Verbands
- ⑥ Julie-Roger-Haus
- Wohnanlagen

### Begegnungs- & Servicezentrum Eckenheim

Haus der Begegnung im Sozialzentrum Marbachweg

Dörpfeldstraße 6  
60435 Frankfurt am Main

#### Leitung

Inge Bervoets  
Telefon: 069 299 807 263  
inge.bervoets@frankfurter-verband.de  
www.frankfurter-verband.de

#### Ihr Kontakt im Büro

Telefon 069 299 807 268

Abonnieren Sie auch unseren kostenlosen Newsletter mit aktuellen Veranstaltungstipps:  
[newsletter.frankfurter-verband.de](http://newsletter.frankfurter-verband.de)

**Café im Haus  
der Begegnung**  
Montag – Donnerstag  
14:00 – 17:00 Uhr  
Freitag  
13:00 – 15:30 Uhr