



**Programm
Oktober –
Dezember
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!



Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite
www.frankfurter-verband.de/begegnungs-und-servicezentren

UNSER PROGRAMM OKTOBER BIS DEZEMBER



Fechenheim auf Rädern – Rikschafahrten am Main entlang

In Kooperation mit der TSG Fechenheim 1860, Radeln ohne Alter

In der Hoffnung auf einen goldenen Oktober sind Sie weiterhin eingeladen, die Natur und die schönen Ecken Fechenheims mit Wind im Haar zu genießen. Ehrenamtliche Piloten fahren mit Ihnen für ca. ein 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 und nähere Umgebung 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.



Mittwochs | 12:00 – 13:30 Uhr

Kampagne #weitergeben – Gemeinsames Essen

Die Stadt Frankfurt hat mit der Kampagne #weitergeben eine Spenden-sammlung ins Leben gerufen. Diese Unterstützung soll auch älteren Men-schen in Frankfurt zu Gute kommen. Der Frankfurter Verband beteiligt sich, und auch Sie können davon profitieren. Im Begegnungs- und Servicezent-rum Fechenheim werden wir im Zeitraum von Oktober bis November an zwei Tagen in der letzten Woche des Monats kostenlose Menüs von Apetito zum gemeinsam Essen anbieten. Sie können an diesen Tagen ein Apetito-Menü kostenlos erhalten und damit Ihren Geldbeutel schonen. Es soll eine kleine Hilfe sein, gerade am Monatsende das eigene Budget zu schonen. Wir würden uns freuen, wenn Sie dieses Angebot annehmen und sich rechtzeitig anmelden.

**! Termine: Mittwoch, 25.10. und Donnerstag, 26.10.
Mittwoch, 29.11. und Donnerstag, 30.11.**



Mittwochs | 18:30 – 21:30 Uhr

Doppelkopf am Abend

Haben Sie Lust auf Doppelkopf in lockerer Runde? Wir suchen noch weitere Mitspielerinnen und Mitspieler. Ob Fortgeschrittene, Kenner oder Wieder-einsteiger – 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 unter-stützt Sie bei den ersten Schritten und beantwortet Ihre Fragen. Ohne Vor-kenntnisse und Technikwissen. Einfach mal probieren!

! Mit Terminvereinbarung

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

Kultur-Touren

Kooperationsprojekt „Places to see“

Wir begeben uns auf eine Frankfurter Kultur-Entdeckungsreise! 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. Nähere Informationen zur Abfahrtszeit und zum Treffpunkt erfolgen bei der Anmeldung.

! *Der Eintritt und die Führung sind kostenfrei. Ermöglicht und gefördert wird das Projekt durch das Kulturdezernat der Stadt Frankfurt.*

**Donnerstags | 14:00 – 16:00 Uhr**

Menschenkenntnis und Selbsterkenntnis mit dem Enneagramm – Seminarreihe Teil 2

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. Eine Wiederholung der Grundlagen ist geplant. Bei Interesse melden Sie sich gerne.

Jeweils 1. und 3. Donnerstag im Monat. Leitung: Bernhard Köhler

Kosten: 2,50 €

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

**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

**Kontakt: Cornelia Perna, 069 426 948 99,
corneliaperna@googlemail.com**

**Di., 10.10. | 10:00 – 14:00 Uhr | Anmeldung bis 05.10.**

Kochtreff „Zu Gast bei Frau Nachbarin“ Christa May

Gemeinsam planen, kochen und essen – das verbindet. Treffen zur Planung findet am Freitag, 06.10 um 11:00 Uhr statt. Gemeinsam Kochen am Dienstag, 10.10. Sie möchten nur zum Essen kommen? Sehr gerne.

Bitte melden Sie sich hierzu an.

Kosten: Je nach Menü



Do., 12.10. | 11:00 – 13:00 Uhr | Anmeldung bis 05.10.

Kultur-Touren „Historisches Museum Frankfurt“

Kooperationsprojekt „Places to see“

In der Ausstellung „Frankfurt von Einst? Bis Jetzt!“ Mit ihren fünf Themengalerien Stadtbilder, Bürgerstadt, Geldstadt, Weltstadt und 100 x Frankfurt erleben wir die Stadtgeschichte völlig neu.

Treffpunkt: Wird bei Anmeldung bekannt gegeben.

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



Sa., 14.10. | 11:00 – 14:00 Uhr

Hey Fechenheim, wir putzen dich heraus!

In Kooperation mit dem Quartiersmanagement + Regionalrat Fechenheim

Schon zum vierten Mal in diesem Jahr treffen sich um 11:00 Uhr Fechenheimerinnen und Fechenheimer zum gemeinsamen Müllsammeln auf den Wegen und Plätzen, Straßen und Gassen. Im Anschluss lädt das Begegnungs- und Servicezentrum zu Kaffee, Kuchen und Austausch ein.

**Kontakt: Leonore Vogt, 069 247 514 969 11,
leonore.vogt@diakonie-frankfurt-offenbach.de**



Fr., 20.10. | 14:30 – 17:30 Uhr | Anmeldung bis 13.10.

Oktoberfest

Feiern in bayerischem Stil mit Live-Musik von Mike Hagenmeier, sowie bayrische Speisen und Getränke.

Kosten: 3 € zzgl. Verzehrkosten





Mi., 25.10. | 15:00 – 16:00 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.*



Fr., 27.10. | 14:00 – 16:00 Uhr

Babbelstund' im Zentrum

Ei Gude, Wie? Einfach mal „babbeln“ ist das Motto und der Wunsch von Besucher*innen des Zentrums. In lockerer Runde möchten wir monatlich ins Gespräch kommen und uns austauschen. Ob zu aktuellen Ereignissen, zu Themen rund um das Älterwerden oder, oder ...

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

NEU!



Sa., 28.10. | 18:00 – 20:00 Uhr | Anmeldung bis 24.10.

Bayrischer Abend

Literarische Schmankerl in Münchner Mundart von und mit Hans Berghammer

! *Nähere Informationen über separaten Aushang.*



Di., 31.10. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 26.10.

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 €



Fr., 03.11. | 14:00 – 16:30 Uhr

Herbstzeit = Bastelzeit: Kerzen selbst herstellen

Wir wollen gemeinsam Kerzen herstellen. Die Materialien (Wachs, Dochte, Farbe und Düfte) sind vorhanden. Gerne können auch Wachsreste und eigene Gläser mitgebracht werden.

Kosten: 5 €



Do., 09.11. | 13:00 – 16:00 Uhr

Kultur-Touren „Frankfurter Goethehaus“

Kooperationsprojekt „Places to see“

Entdeckungstour durch Goethes Elternhaus. Am Großen Hirschgraben wurde Johann Wolfgang Goethe geboren und wuchs dort auf. In der einzigartigen Atmosphäre der original eingerichteten Räume werden das Familienleben der Goethes und das Frankfurt des 18. Jahrhunderts lebendig.

Treffpunkt: Wird bei Anmeldung bekannt gegeben.

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



Fr., 17.11. | 14:00 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 10.11.

Hersbstzeit – Bastelzeit: Seifen selbst herstellen

... macht Spaß und ist dank Rohseife als Grundlage ganz leicht: Natürliche Zutaten wie Kaffee, Mohn oder Kräuter zum Verfeinern dazu – fertig.

Das sieht schön aus und ist auch eine besondere Geschenkidee.

Kosten: 5 €



Di., 21.11. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 26.10.

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 €



Do., 23.11. | 10:00 – 14:00 Uhr | Anmeldung bis 16.11.

Kochtreff für Männer

„Schulter an Schulter mit Schürze, Schöpfkelle und Schoppe“
Gemeinsam kochen mit Georg Weißler – Sie möchten nur zum Essen kommen? Sehr gerne. Bitte melden Sie sich hierzu an.

Kosten: 5,50 €



Fr., 24.11. | 14:00 – 16:00 Uhr

Babbelstund' im Zentrum

Einfach mal „babbeln“ ist das Motto und der Wunsch von Besucher*innen des Zentrums. Ob aktuelle Themen, Themen rund um das Älterwerden oder „oder ... In lockerer Runde möchten wir monatlich ins Gespräch kommen und uns austauschen.

! Aus organisatorischen Gründen bitten wir um eine Anmeldung.

NEU!



Mi., 29.11. | 15:00 – 16:00 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.



Fr., 01.12. | 14:30 – 17:30 Uhr

Adventsbasar im Zentrum

Rechtzeitig zum ersten Advent erwarten Sie liebevoll angefertigte Handarbeiten des Handarbeitskreises „Fechenheimer Wolltat“, ebenso kreatives, hausgemachtes und weihnachtliches. Stöbern Sie zwischen nützlichen und schönen Dingen und wir verwöhnen Sie gerne mit Kaffee, Glühwein und frischen Waffeln.



Di., 05.12. | 16:00 – 20:00 Uhr

Internationaler Tag des Ehrenamts

An alle freiwillig Engagierten im Begegnungs- und Servicezentrum: Bitte den Termin vormerken! Nähere Informationen erfolgen über eine separate Einladung.



Do., 07.12. | 10:00 – 13:00 Uhr | Anmeldung bis 30.11.

Kultur- Touren „Bibelhaus Erlebnismuseum“

Kooperationsprojekt „Places to see“

In einer Führung begeben wir uns auf eine Expedition in die spannende Welt der Bibel und ihre jahrtausendealte Geschichte. Die Bibel auf neue Weise entdecken: erlebnisreich, zum Anfassen und voller Überraschungen.

Treffpunkt: Wird bei Anmeldung bekannt gegeben.

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



Di., 12.12. | 10:00 – 14:00 Uhr | Anmeldung bis 07.12.

Kochtreff „Zu Gast bei Frau Nachbarin“ Christa May

Gemeinsam planen, kochen und essen – das verbindet. Treffen zur Planung findet am Freitag, 08.12. um 11:00 Uhr statt. Gemeinsam Kochen am Dienstag, 12.12. Sie möchten nur zum Essen kommen? Sehr gerne. Bitte melden Sie sich hierzu an.

Kosten: Je nach Menü



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 €
	14:00 – 16:00 Uhr	Babbelstund' im Zentrum, monatlich
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