



**Programm
Oktober –
Dezember
2023**

Aktiv im Mittleren Hasenpfad



**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 **Begegnungszentrum Mittlerer Hasenpfad** 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



Montags | 15:00 – 17:30 Uhr

Kartenspiele/Brettspiele/Rummikub

Eine schöne Möglichkeit, in Gesellschaft mit anderen Zeit zu verbringen und sich dabei auch noch geistig fit zu halten. Mitspieler sind jederzeit willkommen, es können auch Spiele von zu Hause mitgebracht werden.



Dienstags | 12:00 – 13:00 Uhr

Atem-Meditation

Es werden einfache Atemtechniken dazu genutzt, die geistige und körperliche Gesundheit zu verbessern, um das Gleichgewicht zu finden und Stress abzubauen.



Dienstags | 10:00 – 11:30 Uhr

VHS – English Conversation

Dieser Kurs besteht aus 15 Einheiten, 07.09.23 – 30.01.24.
Unterrichtet wird von Frau Jasmin Bangura.



Mittwochs | 12:00 – 13:00 Uhr

Fit bleiben!

Verbessern Sie Ihre Lebensqualität durch dieses Gymnastik-Mix-Angebot zu Herz-Kreislauf-Aktivierung und Muskelaufbau. 60 Plus

Kosten: Monatsbeitrag 12 €



Mittwochs | 15:00 – 17:00 Uhr

Seniorengymnastik

Für Sport ist es nie zu spät! In einer entspannten und positiven Atmosphäre bieten wir Gymnastik im Sitzen an, bis ins hohe Alter.

Kosten: Monatsbeitrag 12 €



Donnerstags | 13:00 – 14:30 Uhr | Anmeldung Montags

Gemeinsam schmeckt es besser, als einsam!

Jeden Donnerstag gibt es einen warmen Mittagstisch, oder je nach Saison auch mal lecker Salädche. Wenn Sie nicht selbst kochen möchten, sondern in einer geselligen Runde mitessen möchten, sind Sie herzlich eingeladen. Anmeldung immer montags!

Kosten: 5 – 7,50 €



Donnerstags | 18:15 – 19:45 Uhr

Hatha Yoga Aufbaukurs

Dieser Kurs besteht aus 18 Einheiten, vom 07.09.23 – 01.02.24
Unterrichtet wird von Frau Engel.



Donnerstags | 20:00 – 21:00 Uhr

Hatha Yoga Aufbaukurs

Dieser Kurs besteht aus 18 Einheiten, vom 07.09.23 – 01.02.24
Unterrichtet wird von Frau Engel



Freitags | 11:00 – 12:00 Uhr

Bewegungskurs –

Auf der Grundlage des Alltags-Fitness-Test

In Kooperation mit dem TG Sachsenhausen 04

Nach dem erfolgreichen Start des 1. AFT-Kurses, wird ab Oktober ein 2. Durchlauf für alle Interessierten ab 60 Jahren angeboten. Wir begrüßen Sie zum Kursstart am 20.10.2023 in der Seniorenwohnanlage am Mittleren Hasenpfad und bitten um Anmeldung. Ein Bewegungskurs der gezielt ihre Alltagsfitness trainiert. In 14 Kursstunden werden Kraft, Ausdauer, Geschicklichkeit, Beweglichkeit und die kognitive Fitness geschult.

Kontakt: Nina Lipphardt, gymnastik@tg-sachsenhausen.de

NEU!



Freitags | 14:00 – 17:00 Uhr

Ayurvedische Ganzkörpermassage mit Öl

Ziel der Massage ist, den Körper zu entspannen, auszugleichen, die sanfte Stimulierung des Bindegewebes regt Stoffwechsel und Kreislauf an.

Schlacken werden schneller und leichter abgebaut. Nur mit Anmeldung! Bringen Sie zu Ihrem Termin ein großes Handtuch mit.

Anmeldung bitte bei Herrn Abhi, Handynummer 0177 681 75 41



Freitags | 15:00 – 17:00 Uhr

Crêpes-Tag

Es duftet im Haus so lecker, dass man gar nicht verzichten kann ...

Jeden Freitag gibt es immer frisch gebackene Crêpes mit Eis, Sahne und Früchten.

Kosten: 3,50 €



Di., 10.10. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 09.10.

Stadtteiltreff – Das braune Gold der Atzteken

Warum uns die süße Versuchung glücklich macht! Ein interessanter Vortrag über Schokolade mit Frau Völker.

Kosten: Monatsbeitrag 12 €



Di., 17.10. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 16.10.

Stadtteiltreff – Es war einmal ...

„Das frühere Mühlberg Krankenhaus in den 90ziger Jahren“
Vortrag von Herrn Andreas Rumohr, Stadtbezirksvorsteher 5.30 –
Frankfurt Sachsenhausen

Kosten: Monatsbeitrag 12 €



Di., 24.10. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 23.10.

Stadtteiltreff – Geistig Fit

Abwechslungsreiche und unterhaltsame Übungen für die grauen Zellen.
Rätsel lösen, Worte suchen, Zahlen kombinieren. Schauen Sie vorbei,
wir freuen uns über Ihre Teilnahme.

Kosten: Monatsbeitrag 12 €



Fr., 27.10. | 13:30 – 14:30 Uhr

Offene Sprechstunde mit Frau Margit Grohmann (Seniorenbeirat Ortsbezirk 5)

Sie haben Fragen, Wünsche, Kritik oder Anregungen zu Ihrem Stadtteil
Sachsenhausen, Oberrad Niederrad? Sie sind herzlichst eingeladen.
Schauen Sie doch vorbei, wir freuen uns!



Fr., 27.10. | 16:00 – 18:00 Uhr | Anmeldung bis 23.10.

„C èst si bon!“ – Chanson-Abend mit Leo

Einladung zu einer besonderen musikalischen Reise „Frankfurt – Paris“.
Leo ist Franzose, lebt in Frankfurt und verzaubert Sie mit seiner beindru-
ckenden Stimme und Gitarrenbegleitung. An diesem Abend geht es um
Liebe, Leidenschaft, Leid & Leben



Di., 31.10. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 30.10.

Stadtteiltreff – Herbstzeit – Kürbiszeit

Vortrag rund um den Kürbis – Herkunft und Botanik, Kürbisarten und
Sorten. Und eine kleine Geschichte, woher der Brauch vom Kürbis
schnitzen an Halloween kommt. Sie sind neugierig? Kommen Sie vorbei,
sind herzlichst eingeladen.

Kosten: Monatsbeitrag 12 €



Di., 07.11. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 03.11.

Stadtteiltreff – Kräutersalz selbst gemacht

Man kann vielseitig mit Kräutersalz würzen, ob für Fleisch, Fisch, Gemüse sowie Salate, Suppen, Nudel – und Reisgerichte. Wir machen unser eigenes Kräutersalz mit ganz feinen Gewürzen. Wir werden das Salz auch verkosten und die unterschiedlichen Verwendungsmöglichkeiten in der Küche besprechen.

Kosten: 3 €



Di., 14.11. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 13.11.

Stadtteiltreff – Welche Aufgaben hat eine Schiedsperson – Wann wird eine Schiedsperson eingeschaltet?

Einmal im Monat laden wir Akteure aus dem Stadtteil ein. An diesem Dienstagnachmittag erwarten wir Frau Rumohr und Herr Becker. Sie werden über ihre Arbeit aus dem Schiedsamsbezirk 5a berichten.

Kosten: Monatsbeitrag 12 €



Di., 21.11. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 20.11.

Stadtteiltreff – Kuriose Rechtsfälle

Ob im Amtsgericht oder Landesgericht, viele Richter beschäftigen sich mit wichtigen, manchmal aber auch mit skurrilen Streitigkeiten. Frau Völker stellt einige Kuriositäten vor, ein sehr amüsanter Vortrag über Gerichtsurteile

Kosten: Monatsbeitrag 12 €



Fr., 24.11. | 13:30 – 14:30 Uhr

Offene Sprechstunde mit Frau Margit Grohmann (Seniorenbeirat Ortsbezirk 5)

Sie haben Fragen, Wünsche, Kritik oder Anregungen zu Ihrem Stadtteil Sachsenhausen, Oberrad Niederrad? Sie sind herzlichst eingeladen. Schauen Sie doch vorbei, wir freuen uns!



Fr., 24.11. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 21.11.

Herbstkonzert des Seniorenorchesters vom Frankfurter Verbandes e.V.

Wir laden Sie ganz herzlich zum Konzert des Seniorenorchester ein. Es erwartet Sie ein besonderes, musikalisches Erlebnis. Einlass ist ab 15 Uhr. Wir bitten um eine Anmeldung.



Di., 28.11. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 27.11.

Stadtteiltreff – Zahlenjagd in Dribbdebach

Wir laden Sie zu einem heiteren Bingo-Nachmittag ein. Sie möchten mitfiebern und mitspielen? Kommen Sie einfach vorbei.

Kosten: Monatsbeitrag 12 €



Di., 05.12. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 04.12.

Stadtteiltreff – Weihnachten in Frankfurt

Schöne Anekdoten und Geschichten aus Frankfurt zur Weihnachtszeit. Vortrag mit Herr Boller (Freundeskreis Liebenswertes Frankfurt)

Kosten: Monatsbeitrag 12 €



Di., 12.12. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 11.12.

Stadtteiltreff – Adventskaffee

Mit Geschichten und Gedichten wollen wir uns auf die vorweihnachtliche Zeit einstellen. Es gibt einen kleinen Imbiss. Nur für Mitglieder!



Mi., 13.12. | 11:00 – 13:30 Uhr | Anmeldung bis 11.12.

Fit bleiben! – Adventskaffee

Adventskaffe mit einem kleinen Imbiss nach unserer Sportstunde. Sport findet schon um 11:00 Uhr statt. Nur für Mitglieder!



Mi., 13.12. | 15:00 – 17:30 Uhr | Anmeldung bis 11.12.

Seniorengymnastik – Adventskaffee

Adventscave mit einem kleinen Imbiss nach der Sportstunde. Nur für Mitglieder!



Fr., 15.12. | 13:30 – 15:00 Uhr | Anmeldung bis 12.12.

Offene Sprechstunde & Adventskaffee mit Frau Margit Grohmann (Seniorenbeirat)

Sie haben Fragen, Wünsche, Kritik oder Anregungen zu Ihrem Stadtteil Sachsenhausen, Oberrad Niederrad? Sie sind herzlichst eingeladen. Schauen Sie doch vorbei, wir freuen uns! Im Anschluss findet ein kleines Adventskaffee statt. Wir bitten um eine Anmeldung.

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Montags	15:00 – 17:30 Uhr	Kartenspiele/Brettspiele/Rummikub
Dienstags	10:00 – 11:30 Uhr	VHS – English Conversation
	12:00 – 13:00 Uhr	Atem-Meditation
	15:00 – 17:00 Uhr	Stadtteiltreff
Mittwochs	12:00 – 13:00 Uhr	Fit bleiben! Kosten: Monatsbeitrag 12 €
	15:00 – 17:00 Uhr	Seniorengymnastik Kosten: Monatsbeitrag 12 €
	Donnerstags	13:00 – 14:30 Uhr
	18:15 – 19:45 Uhr	Hatha Yoga Aufbaukurs
	20:00 – 21:00 Uhr	Hatha Yoga Aufbaukurs
Freitags	11:00 – 12:00 Uhr	Bewegungskurs – Auf der Grundlage des Alltags-Fitness-Test
	14:00 – 17:00 Uhr	Ayurvedische Ganzkörpermassage mit Öl
	15:00 – 17:00 Uhr	Crêpes-Tag Kosten: 3,50 €

Unser Team wünscht Ihnen ein besinnliches und friedvolles Weihnachtsfest und einen guten Start ins Neue Jahr!

Wir machen vom 18.12.23 bis 01.01.24 Winterpause.

Cafeteria

Montags – Freitag
15:00 – 17:30 Uhr

Donnerstags
14:30 – 16:30 Uhr

Begegnungszentrum Mittlerer Hasenpfad

Mittlerer Hasenpfad 40
60598 Frankfurt am Main

Leitung

Hülya Karademir
Telefon: 069 299 807 2229
huelya.karademir@frankfurter-verband.de
www.frankfurter-verband.de



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