Programm

Januar – März 2024

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!

INHALTSVERZEICHNIS
UNSERE HÖHEPUNKTE VON JANUAR BIS MÄRZ 2024

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 7**
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 12**
Sich in Gemeinschaft wohlfühlen nach Interessen, Lebenslagen oder in der Nähe.

Kreatives – Zeit für Hobbys (Do-it-yourself) — **Seite 13**
Malen und Nähen – gemeinsam wird die Welt bunt.

Bewegung und Entspannung für Körper und Geist — **Seite 14**
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 einen warmen Sandwich in gemütlicher Kaffeehaus-Atmosphäre zu unseren Öffnungszeiten: Montag bis Donnerstag 14:00 – 17:00 Uhr, Freitags 13:00 – 15:30 Uhr. In der Regel gibt es dienstags und donnerstags einen selbstgebackenen Kuchen von Semy.

Kontakt Küche, 069 299 807 267

(!) Anmeldungen auch über das Büro 069 29 98 07 268 möglich.

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

(!) Anmeldungen auch über das Büro 299 807 268 möglich. Das Frühstück entfällt jeweils am Freitag nach „Restaurant im Viertel".

Unser Restaurant im Viertel in Eckenheim

mit Freiwilligen & 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 günstgen Preis dank der Unterstützung der Altenhilfe der Frankfurter Rundschau e.V.

Termin Freitags | 17:30 – 20:00 Uhr
19. Januar
21. März
Kosten 4 € und zusätzliche Getränke
Teilnehmer begrenzt

(!) Anmeldung ab 08.01. für den 19.01. und ab 11.03. für den 21.03. unter 069 299 807 263 oder 299 807 268

unser Restaurant IM VIERTEL!

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

Café am Sonntag mit Buchvorstellung

Das Café ist für alle ab 14:00 Uhr geöffnet, ab 15:00 Uhr bitten wir um die Aufmerksamkeit für das Lesen für ca. 30 Min. Wer Lust am Lesen, Vorlesen und Zuhören hat, ist herzlich willkommen. Die Idee ist, einen Autor, sein Werk vorzustellen und ein Kapitel zu lesen.

Termin Sonntags | 14:00 – 17:00 Uhr
21. Januar
18. Februar
17. März

FESTE UND VERANSTALTUNGEN
Es gibt immer einen Grund zum Feiern!

Helau Fidele Eckenheimer im Sozialzentrum Marbachweg

In Kooperation mit den Fidelen Eckenheimern

Nach 4 Jahren lassen wir die Tradition wieder aufleben und freuen uns auf die Garde der Fidelen Eckenheimer und auf Büttenredner. Jörg Ratz begleitet uns musikalisch durch den Nachmittag. Mit etwas Glück besuchen uns wieder die Frankfurter Prinzenpaare nach dem Kreppelkaffee!

Termin Sonntag, 04. Februar | 14:15 – 17:30 Uhr
Anmeldung Kartenvorverkauf und Anmeldung ab 08. Januar
Kosten 9 € für Musik, Programm & Kreppelkaffee

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
08. und 22. Januar
05. und 19. Februar
04., 18. und 25. März
08. und 22. April
Kosten 3 €
Teilnehmer 16
Kontakt Inge Reck, 0170 545 29 30, inge.bervoets@frankfurter-verband.de

Gut für die geistige Fitness – Ganzheitliches Gedächtnistraining

mit Gabiele 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:
09. und 30. Januar
13. und 27. Februar
12. und 26. März
Gruppe 2:
16. Januar
06. und 20. Februar
05. und 19. März

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 62 52 90, 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

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!

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
Kosten 2 €
Kontakt Susan Kirkpatrick, 069 540 08 94, inge.bervoets@frankfurter-verband.de

(!) Ab 09. Januar. Telefonische Anmeldung bei Susan Kirkpatrick oder kommen Sie vorbei, um zu sehen, ob das Sprachniveau passt!

Bürgersprechstunde der Polizei – Ihr Schutzmann vor Ort

POK Luca Nöselkabel, 12. Polizeirevier Frankfurt

Kommen Sie vorbei und besprechen Ihre Fragen und Anliegen direkt und persönlich mit Ihrem Schutzmann vor Ort.

Termin Dienstags | 15:30 – 16:30 Uhr
Kontakt Luca Nösekabel, 069 755 112 00, inge.bervoets@frankfurter-verband.de

(!) Ab 09. Januar in der Regel in der geraden Kalenderwoche – bitte beachten Sie den Aushang im Foyer mit den aktuellen Terminen!

English Discussion Group

Susan Kirkpatrick

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

Termin Mittwochs | 14:15 – 15:45 Uhr
10. und 24. Januar
07. und 21. Februar
06. und 20. März

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!

Zeit für Anderes – eine abwechslungsreiche Stunde

NEU!

Eine kurzweilige Stunde mit Andreas Grunau, die aus gemeinsamen Singen, Impulsgeschichten mit anschließenden Austausch oder mit Kurzvorträgen und Unterhaltung besteht. Die Programmgestaltung richtet sich nach den Wünschen der Teilnehmenden. Wir freuen uns auf Ihre Beteiligung!

Termin Mittwochs | 14:30 – 15:30 Uhr

Kosten 2 €

Teilnehmer 6 – 12

Kontakt Andreas Grunau, 069 299 807 268, inge.bervoets@frankfurter-verband.de

(!) Ab 10. Januar wöchentlich

Merhaba – Türkisch für Anfänger

„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
ab 14. Januar

Kosten 2 €

Kontakt Wolfgang Riemann, 069 561 172, wolfgang.riemann@gmx.de

(!) Anmeldung im Büro 069 299 807 268 oder unter inge.bervoets@frankfurter-verband.de
Haben Sie Fragen? Dann können Sie direkt mit Herrn Riemann Kontakt aufnehmen.

Rheuma ist jünger als Du denkst!

in Kooperation mit der Rheuma-Liga Hessen/Martina Walter

Martina Walter berichtet aus Patientensicht vom Leben mit Rheuma. Sie informiert über Wissenswertes zu rheumatischen Erkrankungen und zeigt Hilfsmittel und ein paar gelenkschonende Bewegungsübungen. Bringen Sie Ihre Fragen zu der Veranstaltung mit.

Termin Montag, 29. Januar | 15:00 Uhr
Anmeldung bis 24. Januar

(!) Gerne sind Sie ab 14:00 Uhr in unserem Café willkommen. Bitte bei der Anmeldung angeben.

Mein Leben – gestern, heute und morgen

NEU!

in Kooperation mit dem Haus der Volksarbeit/ Krisen- und Lebensberatung 60+

Wir laden Sie zu einem interaktiven Nachmittag ein und öffnen den Raum , um gemeinsam auf das bisherige Leben, die aktuelle Lebensphase und den Blick auf die Zukunft zu richten. Es darf geträumt, gelacht, gegrübelt und geweint werden. Wir möchten mit Ihnen Ihre Stärken entdecken, damit Sie sich Ihren Wünschen und Zielen für die Zukunft annähern können.

Termin Donnerstag, 15. Februar | 15:00 – 16:30 Uhr
Anmeldung bis 09. Februar
Teilnehmer begrenzte Teilnehmerzahl

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

KULTUR
Ein buntes Angebot für alle

Emil Nolde – ein Meister der Farbe

In Zusammenarbeit mit Dr. Helga Bill, Kunstparcours

Emil Nolde ist ein Maler des Expressionismus und als Meister der Farbe bekannt. Dr. Helga Bill stellt in ihrem Lichtbildvortrag Malerei, Aquarelle, Zeichnungen und Druckgraphik aus allen Schaffensperioden des Künsters vor, darunter einige bisher gänzlich unbekannte Werke.

Termin Donnerstag, 11. Januar | 15:00 – 16:00 Uhr
Anmeldung bis 08. Januar

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

Café am Sonntag mit Buchvorstellung

Wer Lust am Lesen, Vorlesen und Zuhören hat, ist herzlich willkommen. Die Idee ist, einen Autor, sein Werk vorzustellen und ein Kapitel zu lesen. Das Café ist für alle ab 14:00 Uhr geöffnet, ab 15:00 Uhr bitten wir um die Aufmerksamkeit für das Lesen für ca. 30 Min. Danach sprechen wir über das Buch.
Ansprechpartnerin: Christa Baumgartner.

Termin Sonntags | 14:00 – 17:00 Uhr
21. Januar
18. Februar
17. März
Anmeldung erwünscht

Picasso und die Frauen

In Zusammenarbeit mit Dr. Helga Bill, Kunstparcours

Lichtbildvortrag von Dr. Helga Bill über Picasso mit seinen zwei Leidenschaften: Kunst und Frauen. In seinen Frauenbildnissen spiegelt sich nicht nur die jeweils besondere Beziehung zu seinen Ehefrauen und seinen Geliebten wieder. Darüberhinaus kommen in seinen Werken überpersönliche Aspekte des Weiblichen zum Ausdruck.

Termin Donnerstag, 08. Februar | 15:00 – 16:00 Uhr
Anmeldung bis 05. Februar

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

Max Beckmann – ein Maler aus Frankfurt

In Zusammenarbeit mit Dr. Helga Bill, Kunstparcours

Lichtbildvortrag mit Dr. Helga Bill über Max Beckmann, einer der bedeutesten deutschen Künstler des 20. Jahrhunderts. Er setzte der aufkommenden Gegenstandslosigkeit in der Malerei einen eigenwilligen Figurenstil entgegen und entwickelte eine erzählende und Malerei.

Termin Donnerstag, 07. März | 15:00 – 16:00 Uhr
Anmeldung bis 04. März

(!) 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
Kosten 10 € Monatsbeitrag
Kontakt Inge Bervoets, 069 299 807 263, inge.bervoets@frankfurter-verband.de

(!) Kontakt zum Treffpunkt über das Begegnungs- und Servicezentrum Eckenheim

AphaSingers Hessen – Chor & mehr für Aphasiker

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 oder Filmdokumentation OHNE WORTE bei www.youtube.com

Termin Samstags | 11:00 – 14:00 Uhr
13. Januar
10. Februar
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 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
15. und 29. Januar
12. und 26. Februar
04. und 18. März

Kontakt Peter Döpfer, 069 299 807 268, inge.bervoets@frankfurter-verband.de

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
ab 08. Januar

Kosten 2 €

Kontakt Monika Bochenneck, 069 299 907 263,
inge.bervoets@frankfurter-verband.de

Frankfurter Beschwerdechor

Der Beschwerdechor gibt allen eine Stimme. Auch ohne musikalische Vorkenntnisse darf man bei uns singen und seine Anschauungen einbringen. Unsere gesungenen Beschwerden handeln vom Weltgeschehen und unserer Stadt. Wir texten die Lieder selbst, meist auf bestehenden Melodien, über das, was uns betroffen macht. Ein musikalischer Leiter und eine Pianistin unterstützen uns. Vor dem Singen wärmen wir uns mit Übungen u. a. der Stimmbildung auf.

Termin Mittwochs | 19:00 – 21:30 Uhr

Kosten 20 € Monatsbeitrag

Kontakt Helga Schmitzberger, 069 552 305, helga.schmitzberger@gmail.com

(!) Voraussichtlich ab 10. Januar
www.facebook.com/Beschwerdechor

Offenes Nähen für Anfänger & Fortgeschrittene

in Kooperation mit der Evangelischen Nazarethgemeinde Eckenheim

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

Termin Donnerstags | 14:30 – 19:30 Uhr
11. Januar
08. Februar
14. März
Ort Schliemannweg 12, 60435 Frankfurt
Kosten 5 €

BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG
Für Körper und Geist

Meditation auf dem Stuhl

mit Laila Schmid

In der Meditation auf dem Stuhl üben wir mit unseren Gedanken und Gefühlen umzugehen. Dies wirkt sich positiv auf unser körperliches, geistiges und soziales Wohlbefinden aus.

Termin Montags | 17:15 – 18:15 Uhr
ab 08. Januar
Kontakt Laila Schmid, 069 560 22 45, inge.bervoets@frankfurter-verband.de

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 Dienstags | 15:30 – 16:30 Uhr
Kosten 100 € für 10 x oder 12 €/Std.
Teilnehmer maximal 10
Kontakt Lena Schlosser, 0160 166 21 84, lena.schlosser86@gmail.com

(!) Das Angebot pausiert im Januar und Februar und wird voraussichtlich im März wieder aufgenommen. Bei Interesse rufen Sie an!

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
ab 21. Februar
Kosten 155 € für 17 x
Kontakt Volkshochschule Frankfurt, 069 212 71501, vhs@frankfurt.de

(!) Laufender Kurs bis 14.02. Bei Interesse fragen Sie bitte bei der VHS nach.

Beweglich sein, ein Leben lang – Wirbelsäulengymnastik

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
ab 05. Januar
Kosten 125 für 10x oder 15 €/Std.
Kontakt Christiane Reitz, 06109 364 20, inge.bervoets@frankfurter-verband.de

(!) Ein Zuschuss durch die Krankenkassen ist möglich!

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

Layla Wagner

Layla Wagner, eine langerfahrene Tai-Chi Praktizierende bietet eine abwechslungsreiche Übungsstunde an. Tai Chi ist eine altchinesische (Kampf- &) 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 | 12:00 – 13:00 Uhr
ab 05. Januar
Kosten 2 €

(!) Fortlaufender Kurs. Bei Interesse fragen Sie bei uns nach, ob ein Quereinstieg möglich ist!

NEUE MEDIEN
Beratung und Hilfe am Internet-Café „Kontakt“

Sie besitzen kein Smartphone oder haben keinen Zugang zum Internet?

Auf dem größeren Bildschirm eines Tablets lassen sich die gleichen Anwendungen des Smartphones viel leichter lernen, wenn man damit noch keine Erfahrungen gemacht hat! Wir zeigen Ihnen auf dem Tablet, wie ein Smartphone funktioniert. In regelmäßigen Terminen führt Sie eine Vertrauensperson in den Umgang mit dem Gerät ein und findet mit Ihnen gemeinsam heraus, wie Sie das Internet für sich nutzen können.

Fragen Sie bei uns nach, wie Sie am Projekt teilnehmen können.

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

Anna Laßmann, Judith Fröscher, Tobias Brinck, 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 abruft und ins Internet geht.

Anmeldung nach Terminvereinbarung
Kosten 8 € pro 60 Min. Einzelberatung
Teilnehmer 1 zu 1

AUSFLÜGE
in und um Frankfurt

Sand – Ressource, Leben, Sehnsucht

Sand – dieses unbeachtete Element ist nach Wasser der zweitwichtigste Rohstoff der Welt! Die Führung durch die Ausstellung im Museum Sinclair Haus in Bad Homburg zeigt anhand der Arbeiten von 16 internationalen Künstler*innen die Vielfältigkeit sowie die materielle, ästhetische und emotionale Bedeutung von Sand für den Menschen. Erleben und erfahren Sie Sand neu!

Termin Dienstag, 06. Februar | 13:45 Uhr
Anmeldung 23. Januar
Ort Löwengasse 15, 61348 Bad Homburg
Kosten 10 €
Teilnehmer 20
Buchungsnr. 22160-01-2024
Kontakt Monika Franz, 060 299 807 268, inge.bervoets@frankfurter-verband.de

(!) Telefonische Anmeldung nur dienstags von 10:00 – 12:00 Uhr!

Mitten in Frankfurt in die Sterne blicken

Ein Besuch der historischen Sternwarte des physikalischen Vereins lohnt sich immer! Er ist gekoppelt an einen Vortrag und bei guter Wetterlage können im Anschluss die Planeten unseres Sonnensystems, Sonne, Mond und andere astronomische Objekte durch das Teleskop beobachtet werden. Bei schlechten Wetter wird alternativ vor dem Vortrag die Funktionsweise des Teleskops und der Sternwarte erläutert.

Termin Donnerstag, 22. Februar | 18:45 Uhr
Anmeldung 06. Februar
Ort Robert-Mayer-Str. 2, 60325 Frankfurt
Kosten 6 €
Teilnehmer 30
Buchungsnr. 22160-02-2024
Kontakt Monika Franz, 060 299 807 268, inge.bervoets@frankfurter-verband.de

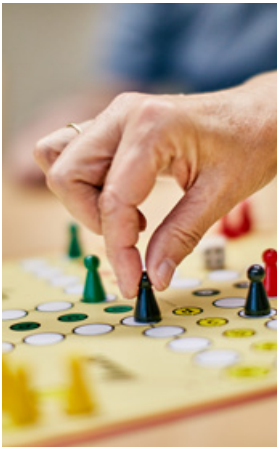
(!) Telefonische Anmeldung nur dienstags 10:00 – 12:00 Uhr!
Achtung anderer Wochentag und Uhrzeit als gewöhnlich!

Lost Places – Im Inneren der Alten Brücke

Wir besuchen das Fischergewölbe – ein heute trockengelegtes Stück „Klein-Venedig“, welches tatsächlich Fischer für ihre Kähne und Netze nutzten. Freuen Sie sich auf eine spannende Zeitreise mit Björn Wissenbach, auf der Sie alles Wissenswerte, Geheimnisvolle über die Alte Brücke erfahren.

Termin Dienstag, 05. März | 13:45 Uhr
Anmeldung 27. Februar
Ort Tiefkai an der Alten Brücke – Brückenkopf, Seite Mainkai, Frankfurt
Kosten 8 €
Teilnehmer 30
Buchungsnr. 22160-03-2024
Kontakt Monika Franz, 069 299 807 268, inge.bervoets@frankfurter-verband.de

(!) Telefonische Anmeldung nur dienstags von 10:00 – 12:00 Uhr!
Wichtig: Festes Schuhwerk und starke Taschenlampe!



REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Montags	**09:30 – 12:30 Uhr**	Seniorenorchester des Frankfurter Verbandes
	10:00 – 12:00 Uhr	Offenes Malen: Aquarell & Zeichnen
	10:00 Uhr	Smartphone u. a. Einzelberatung mit Klaus Klier
	14:00 – 17:00 Uhr	Café
	14:00 – 17:00 Uhr	(einfaches) Skat in der Gruppe, ***14-täglich***
	14:30 – 16:30 Uhr	Gesprächskreis „Zeitgeschehen und Biographie“, ***14-täglich***
	17:15 – 18:15 Uhr	Meditation auf dem Stuhl
	17:30 Uhr	Funktionstraining der Rheuma-Liga, 3 Gruppen
Dienstags	**10:00 – 11:30 Uhr**	Gut für die geistige Fitness – Ganzheitliches Gedächtnis-training, ***14täglich***
	10:30 – 12:00 Uhr	Just talk English – Let’s talk about it!
	13:00 – 17:00 Uhr	Können Sie Bridge?
	13:45 Uhr	Offenes Aktivangebot, ***14täglich***
	14:00 – 17:00 Uhr	Offener Schach-Treff
	14:00 – 17:00 Uhr	Café
	15:30 – 16:30 Uhr	Yoga auf dem Stuhl – Bewegung und Entspannung
	15:30 – 16:30 Uhr	Bürgersprechstunde der Polizei – Ihr Schutzmann vor Ort
	19:00 Uhr	Bridge-Tunier-Club e.V.
Mittwochs	**14:00 – 17:00 Uhr**	Café
	14:15 – 15:45 Uhr	English Discussion Group, ***14-täglich***
	14:30 – 15:30 Uhr	Zeit für Anderes – eine abwechslungsreiche Stunde
	15:30 – 17:00 Uhr	Tanzen 55+ für gute Tänzer*innen
	19:00 Uhr	Probe des Frankfurter Beschwerdechor
Donnerstags	**14:00 – 17:00 Uhr**	Café
	14:30 – 19:30 Uhr	Offenes Nähen für Anfänger & Fortgeschrittene, ***monatlich***
	14:30 Uhr	Vorträge: Information, Kunst oder Soziales
	15:00 Uhr	Smartphone u. a. Einzelberatung mit Judith Fröscher
Freitags	**09:00 – 11:00 Uhr**	Frühstück (für Eulen) im Café, ***in der Regel wöchentlich***
	09:30 – 10:30 Uhr	Beweglich sein, ein Leben lang – Wirbelsäulengymnastik
	10:00 Uhr	Smartphone u. a. Einzelberatung mit Anna Laßmann
	11:00 – 12:30 Uhr	Merhaba – Türkisch für Anfänger
	12:00 – 13:00 Uhr	Tai Chi – für Gelassenheit, innere Ruhe & Freude an Bewegung
	13:00 – 15:30 Uhr	Schach & Spiele im Café
	13:00 – 15:30 Uhr	Café
Samstags	**11:00 – 14:00 Uhr**	AphaSingers Hessen – Chor & mehr für Aphasiker, ***2. Samstag im Monat***
Sonntags	**14:00 – 17:00 Uhr**	Café am Sonntag & Buchvorstellung, ***3. Sonntag im Monat***

DAS SOZIALZENTRUM MARBACHWEG

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

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

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