



Programm
Januar –
Februar
2024

Aktiv in Nieder- Eschbach



**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 Nieder-Eschbach** gefallen.

Viel Spaß beim Entdecken und Mitmachen!



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

UNSER PROGRAMM JANUAR BIS FEBRUAR



Digitale Hilfen für Senioren

Im Bereich der digitalen Welt (z. B. Smartphone oder Tablet) bieten wir Unterstützung und Hilfe zu unterschiedlicher Fragestellung. Auskunft dazu geben Vanessa und Erika. Telefonischer Kontakt zur Terminvereinbarung: 069 299 807 2010



Di., 09.01. | 15:00 – 17:00 Uhr

Bad Homburger Schlossgeschichten

In Kooperation mit dem Freundeskreis Liebenswertes Frankfurt e.V.

Über das Landgrafenschloss Bad Homburg weiß Frau Ramm-Fischer so manche Geschichte zu erzählen – z. B. über den Prinzen mit dem silbernen Bein, einer englischen Prinzessin und über die Sommerresidenz von Kaiser Wilhelm II. Freuen Sie sich auf einen spannenden Nachmittag.

Kosten: 3,50 € Kaffee- und Kuchengedeck



Di., 16.01. | 15:00 – 17:00 Uhr

Neujahrstreffen zum Jahresbeginn mit Polizei und VdK

In Kooperation mit dem 15. Polizeirevier und dem VdK Nieder-Eschbach

Gemeinsam blicken wir auf das alte Jahr zurück und starten mit Zuversicht in das neue. Sie erfahren Neues aus dem Quartier und haben die Möglichkeit miteinander ins Gespräch zu kommen. Freuen Sie sich auf einen gemütlichen Nachmittag mit Andreas Wagner und Kollegen vom Revier und Otto Pühl vom Vdk.

Kosten: 3,50 € inkl. Kaffee- und Kuchengedeck

! Anmeldung erbeten



Di., 23.01. | 15:00 – 17:00 Uhr

Neujahrsvorsätze entdecken

In Kooperation mit dem Familienzentrum am Bügel

Gesünder essen, mehr Bewegung, öfter an die frische Luft, oder was ist ihr Vorsatz für das neue Jahr? Kommen Sie mit Gabriele Wolff-Starck ins Gespräch und tauschen sich aus, wie Vorsätze gelingen können. Sie basteln zu diesem Thema ihre eigene Collage für das Jahr. Bringen Sie dazu gerne eine Zeitschrift und Schere mit.

Kosten: 3,50 € inkl. Kaffee- und Kuchengedeck



EVANGELISCHER
REGIONALVERBAND



Di., 30.01. | 15:00 – 17:00 Uhr

Den grauen Zellen auf die Sprünge helfen

Schwungvoll und abwechslungsreich erfahren Sie Gedächtnistraining mit Irmgard Salis. Dabei erlernen Sie alltagstaugliche Übungen in Ihrem Tagesablauf zu integrieren. Konzentration und Merkfähigkeit werden dabei trainiert. Neugierig geworden?

Kosten: 3,50 € inkl. Kaffee- und Kuchengedeck



Fr., 02.02. | 15:00 – 18:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Gemeinsames Kochen auf Französisch – Wintergeschmack

Essen wie Gott in Frankreich – die französische Küche hat einiges zu bieten. Dabei lernen Sie die Sprache und die Küche kennen. Sie bereiten Crêpes und Truffes au chocolat vor und lassen sich das auf der Zunge zergehen. Bon appetit!

Kosten: 40 € (für 2 Treffen)

Buchungsnr.: 7143-40 Nord

Kontakt: Danielle Capron Stiller, 069 212 71501, vhs@frankfurt.de

! Das ist eine Veranstaltung der VHS. Erkundigen Sie sich nach Ermäßigungen

NEU!



Di., 06.02. | 15:00 – 17:00 Uhr

Informationen zur Pflegeversicherung

Wissenswertes zu Leistungen der Pflegeversicherung erfahren Sie durch Isolde Paul. Dabei geht es um finanzielle Unterstützung und Hilfen für die Pflege zu Hause oder stationär, sowie Information rund um Pflegegrade.

Kosten: 3,50 € inkl. Kaffee- und Kuchengedeck



Mi., 07.02. | 11:00 – 12:15 Uhr | Anmeldung erforderlich

Tanzen 55+

Tanzen bewegt, hält länger fit und garantiert gute Laune! Wir tanzen eine abwechslungsreiche Mischung aus einfachen Line Dances, Folklore- und Kreistänzen. Die Musik reicht vom Schlager über Evergreens, Pop- und Rockklassiker. Ein*e Tanzpartner*in wird nicht benötigt.

Kosten: 50 € (Für 7 Treffen)

Buchungsnr.: 7138-01 Nord

Kontakt: Diana Schramm, 069 212 71501, vhs@frankfurt.de

! *Das ist eine Veranstaltung der VHS. Erkundigen Sie sich nach Ermäßigungen.*

NEU!



Mo., 12.02. | 15:00 – 17:00 Uhr

Rosenmontagsparty mit kräftigem Helau!

Es wird geschunkelt und gelacht! Musikalisch wird unser Rosenmontag vom beliebten Musiker Jörg Ratz begleitet. Kreppel und Kaffee lassen wir uns dabei schmecken. Lustige Beiträge und Verkleidung sind gerne gesehen.

Kosten: 6 €



Di., 20.02. | 15:00 – 17:00 Uhr

Märchenhafte Kurzgeschichten schreiben

In Kooperation mit dem Kinder- und Familienzentrum am Bügel

Wir bringen „märchenhafte“ Erinnerungen und Erfahrungen aufs Papier. Mal sehen wer den Froschkönig küsst und ob tatsächlich ein Prinz daraus wird. Es wird amüsant, das ist sicher.

Kommen Sie vorbei und bringen Ihren

Stift in Schwung!

Kosten: 3,50 € Kaffee- und Kuchengedeck



**EVANGELISCHER
REGIONALVERBAND**



Mi., 21.02. | 18:00 – 20:00 Uhr | Anmeldung bis 05.02.

„Restaurant im Viertel“ Nieder-Eschbach mit dem Ehrenamt Team und Jeannette Nold

Das „Restaurant im Viertel“ bietet allen Bewohnern des Quartiers die Möglichkeit zur Begegnung bei einem gemeinsamen Essen mit Kerzenschein und schön gedeckten Tischen. In den Pausen erfahren Sie Neues aus dem Viertel. Kommen Sie vorbei, wir freuen uns auf Sie!

Kosten: 4 €



Unterstützt durch
IKEA Frankfurt



Di., 27.02. | 10:00 – 11:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Hatha-Yoga 60+

Die Übungen sind für jeden möglich und finden in verschiedenen Körperpositionen statt (Stehend, sitzend und liegend auf dem Boden). Auf schonende Weise werden Beweglichkeit wie auch Koordination verbessert und Kraft und Ausdauer gestärkt. Entspannungseinheiten werden auch im Ablauf integriert.

Kosten: 30 € (für 5 Treffen)

Buchungsnr.: 7130-10 Nord

Kontakt: Petra Heller, 069 212 71501, vhs@frankfurt.de

! *Das ist eine Veranstaltung der VHS. Erkundigen Sie sich nach Ermäßigungen.*

NEU!



Di., 27.02. | 11:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Yoga auf dem Stuhl

Auf schonende Weise kann mit einfachen Übungen sowohl Beweglichkeit wie auch Koordination verbessert werden. Damit wird Kraft und Ausdauer gestärkt. Ein ideales Angebot für Interessent:innen mit Rollator oder Rollstuhl.

Kosten: 30 € (Für 5 Treffen)

Buchungsnr.: 7130-20 Nord

Kontakt: Petra Heller, 069 212 71501, vhs@frankfurt.de

! *Das ist eine Veranstaltung der VHS. Erkundigen Sie sich nach Ermäßigungen.*

NEU!



Di., 27.02. | 15:00 – 17:00 Uhr

Körperbalance von Kopf bis Fuß

Spielerisch und mit viel Freude arbeitet Irmgard Salis mit dem Körper. Ziel ist es Fehlhaltungen zu vermeiden und gelenkschonend in Bewegung zu kommen.

Kosten: 3,50 € inkl. Kaffee- und Kuchengedeck



Ich pflege meine Stadt.

Du auch?

frankfurter-verband.de/jobs

Hülya

Pflegehelferin beim
Frankfurter Verband
in Rödelheim

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

- Montags** **15:00 – 16:00 Uhr** Sitztanz mit Vanessa Hasbach
Kosten: 4 €
- Dienstags** **15:00 – 17:00 Uhr** Stadtteiltreff mit wechselnden Angeboten
Kosten: 3,50 € inkl. Kaffee- und Kuchengedeck oder Mitgliedsbeitrag von 12 € monatlich
- Mittwochs** **09:00 – 10:30 Uhr** Frühstückstreff
Kosten: 5 €, je nach Teller
- 10:00 – 12:00 Uhr** Lotsensprechstunde
- 11:00 – 13:00 Uhr** Interkultureller Frauentreff
 Kontakt: Shakeh Minasian, Tel.: 069 507 70 78
- 14:00 – 15:00 Uhr** La Crêperie Helene, gemütlicher Nachmittag mit leckeren Crêpes (1 x pro Monat – Termine siehe Aushang)
Kosten: 4 € inkl. Kaffee- und Crêpegedeck
- Donnerstags** **11:00 – 12:00 Uhr** Aktiv bis 100
 Kontakt: Gudrun Reuter, Tel.: 06172 42 756
Kosten: Mitgliedsbeitrag TS Nieder-Eschbach
- Freitags** **14:00 – 16:00 Uhr** Spieletreff

Cafeteria
Dienstag & Freitag
09:00 Uhr bis
11:00 Uhr

Begegnungs- & Servicezentrum Nieder-Eschbach

Ben-Gurion-Ring 20
60437 Frankfurt am Main

Leitung

Jeannette Nold
Telefon: 069 299 807 2010
jeannette.nold@frankfurter-verband.de
www.frankfurter-verband.de



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