



**Programm
Juli –
September
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!

**Gemeinsam
Gemeinschaft
schaffen**

–
**dank Ihrer
Spende!**

Unterstützen Sie unsere wertvolle Arbeit durch einen finanziellen Beitrag!

Stichwort: **Spenden Offene Seniorendienste**

Frankfurter Volksbank Rhein/Main eG

IBAN: **DE93 5019 0000 0500 3780 00**

BIC: **FFVBDEFF**

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



INHALTSVERZEICHNIS

UNSERE HÖHEPUNKTE

VON JULI BIS SEPTEMBER 2024



Essen, Café und mehr

Seite 4

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



Spiele

Seite 5

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



Beratung, Information und Bildung

Seite 6

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



Musik

Seite 9

Seniorenorchester – melodisch in die Woche starten



Treffs und Selbsthilfegruppen

Seite 10

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



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

Seite 11

Malen und Nähen – gemeinsam wird die Welt bunt.



Bewegung und Entspannung für Körper und Geist

Seite 12

Meditation, Yoga, Tanz, Rückengymnastik, Tai Chi



Medien und Technik

Seite 14

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 15

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.

In der Regel gibt es dienstags und donnerstags selbstgebackene Kuchen.

Kontakt Küche, 069 299 807 267

⚠ **Anmeldungen auch über das Büro 069 299 807 268 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

⚠ **Sommerpause im August**

Café am Sonntag

Das Café ist für alle am 3. Sonntag im Monat ab 14:00 Uhr geöffnet. In der Regel gibt es auch einen selbstgebackenen Kuchen von Semy. Genießen Sie unsere schöne Terrasse.

Termin Sonntags | 14:00 – 17:00 Uhr

21. Juli

18. August

15. September

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 günstigsten Preis dank der Unterstützung der Altenhilfe der Frankfurter Rundschau e.V.

- Termin** Donnerstag, 12. September | 17:30 – 20:00 Uhr
Anmeldung ab 02. September
Kosten mögliche Veränderung
Teilnehmer begrenzt



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. Juli
05. und 16. August
02., 16. und 30. September
Kosten 3 €
Teilnehmer 16
Kontakt Inge Reck, 0157 50 37 19 70, 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: 09. und 23. Juli, 06. und 20. August, 17. September
Gruppe 2: 02., 16. und 30. Juli, 13. und 27. August, 24. September
Kosten 4 €
Teilnehmer 8–12
Kontakt Gabriele Wahn, 069 299 807 2242, gabriele.wahn@frankfurter-verband.de

Können Sie Bridge? – Bridge für erfahrene Spieler

mit Han Kruijssen

Neue Mitspielende sind willkommen, die bereits Bridge gelernt haben und Lust haben, regelmäßig bzw. wöchentlich (kein Tunier) zu spielen. Bridge macht Spaß und trainiert unser Gedächtnis!

Termin ab 02. Juli 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



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 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 ab 02. Juli Dienstags | 10:30 – 12:00 Uhr

Kosten 2 €

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

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. In der Regel in der geraden Kalenderwoche

Termin Dienstags | 15:30 – 16:30 Uhr
09. Juli
06. August
17. September

Kontakt Luca Nösekabel, 069 755 112 00, svo-d312.ppffm@polizei-hessen.de

! *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. Juli
07. und 21. August
04. und 18. September

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!*

Filmclub „Zimt & Koreander“ bei Kaffee & Kuchen

für Migrant*innen und Filmliebhaber von jung bis alt

NEU!

Filminteressierte sind eingeladen, sich über Filme zu unterhalten. Um die Feinheiten des Films zu verstehen, reden wir mitten oder nach der Vorführung darüber, was Ihnen entgangen ist oder gefallen hat. So lässt sich spielerisch der Wortschatz erweitern und neue Kontakte zu Menschen knüpfen, die ihre Leidenschaft teilen. Peter List, Kursleiter und ein erfahrener Deutschlehrer moderiert das 14-tägige Angebot.

Termin Montags | 15:00 – 17:00 Uhr
26. August
09. und 23. September

Kosten Selbstkosten für Kaffee & Kuchen

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

Kosten 2 €

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

! *Haben Sie Fragen? Dann können Sie direkt mit Herrn Riemann Kontakt aufnehmen. Sommerpause im Juli und August. Der Kurs beginnt wieder ab 06. September.*

Vorsorge treffen, besser spät als nie ...

halten Sie Ihre Verfügungen auf den aktuellen Stand

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 von Nina Kammerer mit.

Termin Donnerstag, 04. Juli | 15:00 Uhr

Anmeldung bis 27. Juni erwünscht

! *Unser Café ist ab 14:00 Uhr geöffnet, bitte bei der Anmeldung angeben, ob vorheriger Cafébesuch gewünscht ist.*

Bluthochdruck-Medikamente und ihre Nebenwirkungen

Bluthochdruck Selbsthilfe Gruppe Frankfurt

Vortrag von Helmuth Schmitt über die verschiedenen Hochdruckmedikamentengruppen und Nebenwirkungen. Anschließend können Sie Fragen stellen und Ihre Erfahrungen in eine lebendige Gesprächsrunde einbringen. Pässe, Informationsbroschüren u. a. können Sie kostenlos erhalten.

Termin Mittwoch, 14. August | 14:00 – 16:00 Uhr

Anmeldung erwünscht

Kosten 2 €

Kontakt Helmuth Schmitt, 069 55 22 90

! *Die Bluthochdruck-Selbsthilfe-Gruppe Frankfurt lädt mit Vorträgen an jedem 2. Mittwoch im Quartal ein*

Der kosmische Fahrplan kennt keine Verspätung – auf den Bahnen von Himmelskörpern

in Kooperation mit dem Physikalischen Verein, „Sternwarte unterwegs“

Die Entdeckung der Planetengesetze durch Johannes Kepler und des Gravitationsgesetzes durch Isaak Newton veränderten unsere Kenntnis über den Kosmos. Dies erklärt Vieles, aber verstehen wir schon Alles? Rainer Kling führt uns in die Astronomie ein und beantwortet Ihre Fragen.

Termin Donnerstag, 15. August | 15:00 – 16:00 Uhr

Anmeldung bis 08. August erwünscht

❗ **Besuchen Sie unser gemütliches Café ab 14:00 Uhr vor oder nach dem Vortrag.**



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

Frankfurter Beschwerdechör

Der Beschwerdechör 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 der u. a. Stimmbildung auf.

Termin Mittwochs | 19:00 – 21:30 Uhr

Kosten 20 € Monatsbeitrag

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

❗ **www.facebook.com/Beschwerdechör**



TREFFS UND SELBSTHILFEGRUPPEN

Sich in Gemeinschaft wohlfühlen

Stadtteiltreff Eckenheim

Herzlich willkommen in gemütlicher Runde und familiärer 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 youtube.com

Termin Samstags | 11:00 – 14:00 Uhr
13. Juli
10. August
14. September
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 – 15:30 Uhr
05. und 19. August
02. und 16. und 30. September
Kontakt Peter Döpfer, 069 299 807 268, inge.bervoets@frankfurter-verband.de

⚠ **Sommerpause im Juli**

Slow-Dating – Gleichgesinnte kennenlernen und neue Freundschaften knüpfen

NEU!

Veranstaltung in der Aktionswoche Älterwerden

Suchen Sie Gleichgesinnte, um mit Ihnen gemeinsam etwas zu unternehmen? Über Slow-Dating bringen wir Menschen über Impuls-Fragen in anregende Gespräche, um sich näher kennenzulernen. Ziel des Nachmittages ist es, Kontakte untereinander herzustellen und z. B. zukünftig gemeinsam mit jemanden ins Theater zu gehen.

Termin Donnerstag, 19. September | 16:00 – 19:00 Uhr

Anmeldung bis 16.09.

⚠ **Anmeldung über inge.bervoets@frankfurter-verband.de
oder telefonisch 069 299 807 263 (AB).**



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 2 Terminen im Monat nehmen wir uns bestimmte Themen der Aquarellmalerei vor! An einem Austausch Interessierte sind willkommen.

Termin ab 26. August Montags | 10:00 – 12:00 Uhr

Kosten 2 €

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

⚠ **Malpause in den hessischen Sommerferien vom 15. Juli bis 23. August.
Beginn 26. August**

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. Juli

08. August

12. September

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 | 17:00 – 18:00 Uhr

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

⚠ **Laufender Kurs bis 13. August**

Neuer Kurs beginnt am 20. August

Quereinstieg oder Schnuppern ist möglich!

Chair Yoga – Tanz und Fitness

mit *Layla Wagner*

Sich mit Freude zu bewegen, auch wenn man nicht lange stehen kann, ist mit einfachen Übungen im Sitzen möglich, die fit machen und die Koordination anregen. Layla Wagner führt uns mit Aufwärmübungen und Yoga-Tanzübungen bei rhythmischer Musik der 70er Jahre durch eine Stunde, die aktiviert und gute Laune macht!

Termin Mittwochs | 10:00 – 11:00 Uhr
ab 04. September

Kosten 2 €

Teilnehmer min. 6, max. 12

⚠ **Bitte bringen Sie ein Theraband mit! Ab 04. September wöchentlich**

NEU!

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 155 € für 17 x

Kontakt Volkshochschule Frankfurt, 069 212 71501, vhs@frankfurt.de

! *Laufender Kurs bis 10. Juli.*

Neuer Kurs ab 18. September.

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

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!*

Neuer Kurs ab 06. September bis 22. November

(entfällt am 04. und 11. Oktober)

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

mit 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

Kosten 2 €

! *Fortlaufender Kurs ist derzeit belegt!*



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, 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 Email-Adresse einrichtet oder Emails abrufen und ins Internet geht.

Anmeldung nach Terminvereinbarung

Kosten 8 € pro 60 Min. Einzelberatung

Teilnehmer 1 zu 1





AUSFLÜGE in und um Frankfurt

Geo, Geripptes und Pythagoras auf dem Römerberg

Offenes Aktivangebot mit Monika Franz – Gemeinsam unterwegs in und um Frankfurt

Eine witzige und amüsante Mathematik-Führung mit Norbert Rojan durch das geometrische Frankfurt eröffnet einen völlig neuen Zugang zur Geometrie. Wie kann man am Straßenpflaster etwas über Pythagoras lernen? Er vermittelt unterhaltsam Wissenswertes über Dreiecke, Quadrate, Kreise, Winkel und Strecken.

Termin Dienstag, 09. Juli | 13:45 Uhr
Anmeldung bis 25. Juni
Ort Justitia-Brunnen auf dem Römerberg, 60311 Frankfurt
Kosten 6 €
Teilnehmer 30
Buchungsnr. 22160-09-2024
Kontakt Monika Franz, inge.bervoets@frankfurter-verband.de

⚠️ Anmeldung ausschließlich bei Monika Franz dienstags von 10:00 – 12:00 Uhr unter 069 299 807 268.

Das Rumpenheimer Schloss und sein englischer Garten

Offenes Aktivangebot mit Monika Franz – Gemeinsam unterwegs in und um Frankfurt

Das bezaubernde weiss strahlende Schloss wirkt zunächst unscheinbar, war einst Familientreffpunkt des europäischen Hochadels, so wird es uns Stephanie Heeg-el-Sayed erzählen. Auch der Garten wirkt heute eher pflegeleicht, dahinter verbirgt sich aber ein Lehrbeispiel wie er durch wechselnde Besitzer umgestaltet wurde.

Termin Dienstag, 23. Juli | 13:45 Uhr
Anmeldung bis 09. Juli
Ort Rumpenheimer Schlossgasse/Tor, 63075 Offenbach-Rumpenheim
Kosten 11 €
Teilnehmer 25
Buchungsnr. 22160-10-2024
Kontakt Monika Franz, inge.bervoets@frankfurter-verband.de

⚠️ Anmeldung ausschließlich bei Monika Franz dienstags von 10:00 – 12:00 Uhr unter 069 299 807 268.

Von der Postkutsche bis zum Internet

Offenes Aktivangebot mit Monika Franz – Gemeinsam unterwegs in und um Frankfurt

Eine Führung im Depot des Museums für Kommunikation, das im ehemaligen Fernmeldezeugamt in Heusenstamm untergebracht ist, zeigt Großobjekte wie Fahrzeuge, Briefverteilungsanlagen und vor allem Sammlungen aus dem Bereich der elektrischen und elektronischen Kommunikation.

Termin Dienstag, 06. August | 13:45 Uhr

Anmeldung bis 23. Juli

Ort Philipp-Reis-Str. 4–8, 63150 Heusenstamm (Hintereingang am Parkplatz)

Kosten 13 €

Teilnehmer 2 Führungen mit 15 TN

Buchungsnr. 22160-11-2024

Kontakt Monika Franz, inge.bervoets@frankfurter-verband.de

! *Anmeldung ausschließlich bei Monika Franz dienstags von 10:00 – 12:00 Uhr unter 069 299 807 268.*

Klimaanpassung im Schlosspark in Bad Homburg

Offenes Aktivangebot mit Monika Franz – Gemeinsam unterwegs in und um Frankfurt

Der Klimawandel ist auch im Schlosspark bemerkbar, aber die Gärtner*innen setzen mit alten Kulturtechniken und neuen Strategien den Schäden etwas entgegen. In der Führung mit Philipp Ludwig erhalten Sie Einblicke in das Erfahrungswissen um die Anpassung an den Klimawandel in historischen Gärten.

Termin Dienstag, 20. August | 13:45 Uhr

Anmeldung bis 06. August

Ort Museums-Shop im Schloss Bad Homburg, 61348 Bad Homburg

Kosten 13 €

Teilnehmer 30

Buchungsnr. 22160-12-2024

Kontakt Monika Franz, inge.bervoets@frankfurter-verband.de

! *Anmeldung ausschließlich bei Monika Franz dienstags von 10:00 – 12:00 Uhr unter 069 299 807 268.*



Ensemble Jagdschloss Kranichstein mit bioversum

Offenes Aktivangebot mit Monika Franz – Gemeinsam unterwegs in und um Frankfurt

Wir besuchen das Museum im Jagdschloss Kranichstein mit Gang durch die fürstlichen Räume und Waffenkammer. Das bioversum im Zeughaus zeigt die außergewöhnliche biologische Vielfalt in Kranichstein mit seinem Buchenwald und den zusammenhängenden Lebensräumen exemplarisch als Existenzgrundlage allen Lebens.

Termin Dienstag, 10. September | 13:45 Uhr

Anmeldung bis 27. August

Ort Kranichsteiner Str. 253, 64289 Darmstadt

Kosten 11 €

Teilnehmer 25

Buchungsnr. 22160-13-2024

Kontakt Monika Franz, inge.bervoets@frankfurter-verband.de

⚠️ Anmeldung ausschließlich bei Monika Franz dienstags von 10:00 – 12:00 Uhr unter 069 299 807 268.

Mythen, Märchen ud Menschen im Palmengarten

Offenes Aktivangebot mit Monika Franz – Gemeinsam unterwegs in und um Frankfurt

Ein kunsthistorischer Rundgang zu ausgewählten Skulpturen im Palmengarten, der seit 150 Jahren nicht nur Erholungsort, sondern auch Ausstellungsfläche für Kunst ist. Über 20 Statuen, Plastiken und Brunnen, jedes Werk erzählt seine eigene Geschichte von der Entstehung und seinem Weg in den Palmengarten.

Termin Dienstag, 24. September | 13:45 Uhr

Anmeldung bis 10. August

Ort Wasserbecken vor dem Eingangsschauhaus, Siesmayerstr. 63, 60323 Frankfurt

Kosten 8 €

Teilnehmer 2 x 15 Teilnehmer

Buchungsnr. 22160-14-2024

Kontakt Monika Franz

⚠️ Anmeldung ausschließlich bei Monika Franz dienstags von 10:00 – 12:00 Uhr unter 069 299 807 268.



Gemeinsam Gemeinschaft schaffen – dank Ihrer Spende!

Mit großem Engagement unterstützen wir ältere Menschen in Frankfurt am Main – durch unsere Angebote zu Bewegung, digitaler Technik, Kultur, Begegnung und vielem mehr. Das lebendige Miteinander soll allen offen stehen, unabhängig von der finanziellen Situation des Einzelnen.

Unterstützen Sie unsere wertvolle Arbeit durch einen finanziellen Beitrag! Jede Spende ist willkommen und hilft, Leben ein Stück lebenswerter zu gestalten.

Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!

Stichwort: **Spenden Offene Seniorendienste**

Frankfurter Volksbank Rhein/Main eG
IBAN: DE93 5019 0000 0500 3780 00
BIC: FFVBDEFF



**FRANKFURTER
VERBAND**

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
	15:00 – 17:00 Uhr	Filmclub „Zimt & Koreander“
	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	12:00 – 13:00 Uhr	Chair Yoga – Tanz und Fitness
	14:00 – 17:00 Uhr	Café
	14:15 – 15:45 Uhr	English Discussion Group, 14-täglich
	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, 3. Sonntag im Monat

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

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