



**Programm
Juli – August
2024**

Aktiv in der Nordweststadt



**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 Nordweststadt** 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



UNSER PROGRAMM JULI BIS AUGUST



Dienstags | 14:15 – 16:30 Uhr

Gedächtnistraining – Gruppe 1

Es erwarten Sie abwechslungsreiche Aufgaben zum Erhalt einer langen geistigen Fitness.

Kosten: 3,50 €



Mittwochs | 10:00 – 11:00 Uhr

Lotsenbüro – wir bieten Orientierung

Aktuelle Regelungen, Entwicklungen – wir helfen Ihnen weiter. Nutzen Sie unser Beratungsangebot im Stadtteil, telefonisch oder persönlich vor Ort, bei uns erhalten Sie Informationen und Unterstützung – wir sind für Sie da.



Mittwochs | 14:15 – 16:30 Uhr

Gedächtnistraining – Gruppe 2

Es erwarten Sie abwechslungsreiche Aufgaben zum Erhalt einer langen geistigen Fitness.

Kosten: 3,50 €



Donnerstags | 12:30 – 14:00 Uhr

Gemeinsam statt einsam – der bunte Kochtopf

Quartiersmanagement Nordweststadt, Evangelische Kirchengemeinde, Smart-Work Frankfurt, Sankt Katharina von Siena

Jeden Donnerstag findet ein gemeinsames Mittagessen im Tassilo-Sittmann-Haus statt. Es sind alle willkommen, die nicht alleine essen möchten und Gemeinschaft suchen. Kommen Sie vorbei, wir freuen uns auf Sie!

Treffpunkt: Tassilo-Sittmann-Haus, Gerhart-Hauptmann-Ring 398

! Für das Projekt suchen wir zudem Unterstützer*innen!





Donnerstags | 14:15 – 16:30 Uhr

Spielenachmittag – Skat, Rommé ...

Es sind alle Spielwilligen willkommen, die Spaß und Freude an Brett- und Kartenspielen haben.

Kosten: 0,50 €



Freitags | 14:15 – 16:30 Uhr

Skip-Bo – ein spannendes Spiel für geistige Fitness

Eine herzliche Einladung an alle, die gerne Skip-Bo spielen.

Kosten: 0,50 €



Mo., 01.07. | 14:15 Uhr

Romménachmittag

Es sind alle Spielwilligen willkommen, die Spaß und Freude an Kartenspielen haben.

Kosten: 0,50 €





Do., 04.07. | 13:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 01.07.

Grillnachmittag im Garten

Es erwartet Sie ein gemütlicher Nachmittag mit Würstchen und Salat, Kaffee, Kuchen und kalten Getränken. Beim Glücksrad haben Sie die Möglichkeit schöne Preise zu gewinnen. Treffen Sie Bekannte und Nachbarn, genießen Sie die entspannte Atmosphäre und interessante Gespräche im Garten der Einrichtung.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Mo., 08.07. | 14:15 Uhr

Entspanntes Ausmalen von Mandalas

Kreisbilder faszinieren Menschen in allen Kulturen. Probieren Sie das freie Mandala-Malen mit uns aus. In einer ruhigen Atmosphäre, mit leiser Musik im Hintergrund, hilft das Ausmalen die Konzentration zu fördern, wirkt beruhigend und dient dem Stressabbau. Malvorlagen und Buntstifte sind ausreichend vorhanden.

Kosten: 1,50 €



Mi., 10.07. | 09:15 – 18:30 Uhr

Das Loreley Plateau am Rhein

Fahrt durch den malerischen Hintertaunus nach Rettert, ein gemeinsames Mittagessen im Landgasthof Gemmer, anschließend Weiterfahrt zum Loreley Plateau. Der Kultur- und Landschaftspark Loreley wurde 2019 umgebaut und bietet auf einer Fläche von 3 Hektar spektakuläre Aussichtspunkte auf die Städte St. Goarshausen und St. Goar. Der modern gestaltete Park ist barrierefrei, er ermöglicht seinen Besuchern die Spuren einer Kulturgeschichte zu entdecken und das Naturdenkmal hautnah zu erleben. Im Park besteht Möglichkeit zum Kaffeetrinken. Am späten Nachmittag erfolgt die Rückfahrt entlang des Rheins durch das Obere Mittelrheintal zurück nach Frankfurt.

Kosten: 24 € Fahrpreis (Vorauskasse)

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

Treffpunkt:

09:15 Uhr – Am Ebelfeld – Endstation U7 (Heerstraße)

09:30 Uhr – Bushaltestelle – Praunheimer Weg Mitte

09:45 Uhr – Kiosk Praunheimer Brücke

Buchungsnr.: 22156-07-2024



Mo., 15.07. | 14:15 Uhr

Singkreis

Gemeinsam Zeit verbringen, Erlebtes miteinander teilen und bekannte Volks- und Wanderlieder singen. Die Freude am gemeinsamen Singen steht bei uns im Vordergrund.

Kosten: 1,50 €



Mo., 22.07. | 14:15 Uhr

Bingonachmittag

Sie spielen gerne? Dann sind sie bei uns richtig, in der Gruppe macht das Spielen doppelt so viel Freude!

Kosten: 1 €



Fr., 26.07. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 22.07.

Nachbarschaftsfrühstück

In Kooperation mit dem Quartiersmanagement Nordweststadt

Beginnen Sie den heutigen Tag ganz gemütlich mit einem üppigen Frühstück und lassen Sie sich mit kulinarischen Köstlichkeiten verwöhnen. Treffen Sie Ihre Nachbarn und Bekannte und genießen Sie das reichhaltige Frühstückbuffet in einer entspannten Atmosphäre. Es wird am Platz serviert.

Kosten: 5 € Verzehrkosten, 3 € Gäste mit Frankfurtpass oder Kulturpass



Mo., 29.07. | 14:15 Uhr

Romménachmittag

Es sind alle Spielwilligen willkommen, die Spaß und Freude an Kartenspielen haben.

Kosten: 0,50 €



Mi., 31.07. | 09:15 – 18:30 Uhr | Anmeldung erforderlich

Ein Sommertag am See

Der Antrifftal-Stausee ist im Sommer ein beliebtes Ausflugsziel im Vogelsberg. Der See ist umgeben von Wäldern und Wiesen und befindet sich in einem Naherholungsgebiet in der Nähe von Alsfeld. Ein rund 3 km langer befestigter Rundwanderweg um den Stausee lädt zum Spazieren ein. Das gemeinsame Mittagessen sowie das Kaffeetrinken erwartet Sie im Seehotel Michaela. Genießen Sie einen entspannten Sommertag in der Natur mit einer schönen Aussicht auf den See.

Kosten: 24 € Fahrpreis (Vorkasse)

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

Treffpunkt:

09:15 Uhr – Am Ebelfeld – Endstation U7 (Heerstraße)

09:30 Uhr – Bushaltestelle – Praunheimer Weg Mitte

09:45 Uhr – Kiosk Praunheimer Brücke

Buchungsnr.: 22156-08-2024



Mo., 05.08. | 14:15 Uhr

Romménachmittag

Es sind alle Spielwilligen willkommen, die Spaß und Freude an Kartenspielen haben.

Kosten: 0,50 €



Do., 08.08. | 13:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 05.08.

Grillnachmittag im Garten

Es erwartet Sie ein gemütlicher Nachmittag mit Würstchen und Salat, Kaffee, Kuchen und kalten Getränken. Beim Glücksrad haben Sie die Möglichkeit schöne Preise zu gewinnen. Treffen Sie Bekannte und Nachbarn, genießen Sie die entspannte Atmosphäre und interessante Gespräche im Garten der Einrichtung.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Mo., 12.08. | 14:15 Uhr

Singkreis

Gemeinsam Zeit verbringen, Erlebtes miteinander teilen und bekannte Volks- und Wanderlieder singen. Die Freude am gemeinsamen Singen steht bei uns im Vordergrund.

Kosten: 1,50 €



Mi., 14.08. | 09:15 – 18:30 Uhr

Das Landgestüt der Oranienstadt Dillenburg

Fahrt nach Dillenburg-Donsbach, ein gemeinsames Mittagessen im Restaurant Tiergarten, anschließend eine kurze Weiterfahrt zum Landgestüt. Das 1869 gegründete Gestüt hat eine wechselvolle Geschichte, die sich bis ins 16. Jahrhundert zurückverfolgen lässt. Ursprünglich diente das Gelände als königliches Gestüt der Prinzen von Oranien-Nassau, heute konzentriert sich das Gestüt auf die Ausbildung von Pferdezüchtern. Bei einem geführten Rundgang durch die denkmalgeschützte Anlage sehen Sie u. a. die Stallungen, die Reithalle und den Brunnenhof. Freuen Sie sich im Anschluss an die Führung auf den Besuch im Eiscafé Doretina in Dillenburg. Am späten Nachmittag erfolgt die Rückfahrt nach Frankfurt.

Kosten: 27 € Fahrpreis und Führung (Vorkasse)

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

Treffpunkt:

09:15 Uhr – Am Ebelfeld – Endstation U7 (Heerstraße)

09:30 Uhr – Bushaltestelle – Praunheimer Weg Mitte

09:45 Uhr – Kiosk Praunheimer Brücke

Buchungsnr.: 22156-09-2024





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**



Fr., 16.08. | 10:00 – 12:00 Uhr

Frühstück im Garten

In Kooperation mit dem Quartiersmanagement Nordweststadt

Beginnen Sie den heutigen Tag ganz gemütlich mit einem üppigen Frühstück und lassen Sie sich mit kulinarischen Köstlichkeiten verwöhnen. Treffen Sie Ihre Nachbarn und Bekannte und genießen Sie das reichhaltige Frühstückbuffet in einer entspannten Atmosphäre. Es wird am Platz serviert.

Kosten: 5 € Verzehrkosten, 3 € Gäste mit Frankfurtpass oder Kulturpass



Mo., 19.08. | 14:15 Uhr

Bingonachmittag

Sie spielen gerne? Dann sind sie bei uns richtig, in der Gruppe macht das Spielen doppelt so viel Freude!

Kosten: 1 €



Mo., 26.08. | 14:15 Uhr

Entspanntes Ausmalen von Mandalas

Kreisbilder faszinieren Menschen in allen Kulturen. Probieren Sie das freie Mandala-Malen mit uns aus. In einer ruhigen Atmosphäre, mit leiser Musik im Hintergrund, hilft das Ausmalen die Konzentration zu fördern, wirkt beruhigend und dient dem Stressabbau. Malvorlagen und Buntstifte sind ausreichend vorhanden.

Kosten: 1,50 €



Rikscha-Fahrer:innen gesucht: Schenken Sie Menschen (Fahrrad-)Freude ...

... und unternehmen Sie mit der **elektrisch unterstützten Rikscha** und ein bis zwei Passagieren Ausfahrten am Main entlang.

Neue Pilot:innen erhalten eine Einweisung zum korrekten Umgang mit Rikscha und Passagieren und gewinnen mit Trainingsfahrten Sicherheit.

Sprechen Sie uns an – wir freuen uns auf Sie!

Tel.: 069 299 807 2216



**Begegnungs- & Servicezentrum
Fechenheim**

Alt-Fechenheim 89
60386 Frankfurt am Main

Leitung
Naoual Alyarrudi



**FRANKFURTER
VERBAND**

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

- Dienstags** **14:15 – 16:30 Uhr** Gedächtnistraining – Gruppe 1
Kosten: 3,50 €
- Mittwochs** **10:00 – 11:00 Uhr** Lotsenbüro – wir bieten Orientierung
14:15 – 16:30 Uhr Gedächtnistraining – Gruppe 2
Kosten: 3,50 €
- Donnerstags** **12:30 – 14:00 Uhr** Gemeinsam statt einsam – der bunte Kochtopf
14:15 – 16:30 Uhr Spielenachmittag – Skat, Rommé ...
Kosten: 0,50 €
- Freitags** **14:15 – 16:30 Uhr** Skip-Bo – ein spannendes Spiel für geistige Fitness
Kosten: 0,50 €

Cafeteria
Freitags
14:15 Uhr bis
16:15 Uhr

Begegnungs- & Servicezentrum Nordweststadt

Gerhart-Hauptmann-Ring 298
60439 Frankfurt am Main

Leitung

Sabine Harynek
Telefon: 069 299 807 5522
sabine.harynek@frankfurter-verband.de
www.frankfurter-verband.de



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