



Programm
Juli –
September
2024

Aktiv in Sachsenhausen West/Riedhof



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 Sachsenhausen West/Riedhof** 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 SEPTEMBER



Montags | 14:00 – 14:45 Uhr

Smartphone, Tablet, Internet – mit der Zeit Schritt halten!

Fotos an Ihre Lieben schicken, YouTube entdecken, E-Mails schreiben – vereinbaren Sie einen Termin mit Herrn Elmar Schneider und mit ihm zusammen kommen Sie Schritt für Schritt an Ihr Ziel.

Kosten: 6 €



Montags | 15:00 – 17:00 Uhr

Stadtteiltreff Riedhof

Der unterhaltsame Nachmittag für Senioren! Kaffeetafel ab 15:00 Uhr, anschließend gibt es ein unterhaltsames, kurzweiliges Programm. Wir freuen uns über Ihren Besuch. Jeder ist herzlich willkommen.

Kosten: 10 € im Monat, inkl. Kaffee und Kuchen



Dienstags | 10:00 – 11:00 Uhr

Gehirnjogging

Hier tun Sie etwas für ein besseres Gedächtnis, für mehr Konzentration und weniger Stress und das mit unglaublich viel Spaß. Probieren Sie es aus – Wir freuen uns auf Sie.

Kosten: 2,50 €



Dienstags | 11:00 – 11:45 Uhr

Fit & Aktiv

Die abwechslungsreichen Kombinationen verschiedener Übungen führt zu einer guten und praktischen Gymnastik zur Stärkung Ihrer Muskeln, Knochen und Gelenke.

Kosten: 5 € oder 10er Karte 40 € = 10 Stunden

⚠ Nächstes Kurs beginnt am 23.07.



Dienstags | 15:00 – 16:00 Uhr

Tanzkurs: Paartanz

Sind Sie Anfänger*innen, Wiedereinsteiger*innen, Alleskönner*innen oder nur neugierig? Eigentlich egal, denn mit unserer Tanzlehrerin Waltraut Kruse erfahren Sie viel über die Welt der Standard- und Lateinamerikanischen Tänze. Außerdem werden auch Discofox und Salsa vermittelt. Wir freuen uns, wenn auch Sie dabei sind!

Kosten: 10 Einheiten 50 € p.P.

⚠ Nächstes Kursbeginn am 03.09.



Dienstags | 16:15 – 17:00 Uhr

Ballroom-Line Dance (für Anfänger*innen)

Beim Ballroom Line Dance tanzen wir, ohne Partner*in, in Reihen neben und hintereinander, Standard- und Lateinamerikanische Tänze. Einfach mal vorbeischaun und mitmachen.

Kosten: 10 Einheiten 50 € p.P.

! Nächster Kurs beginnt am 03.09.



Mittwochs | 10:00 – 11:00 Uhr

Lotsenbüro

Was ist los bei uns im Stadtteil? Wie kann ich mich einbringen und beteiligen? Wo bekomme ich Hilfe und Information? Wir finden Antworten und bieten eine gute Beratung und individuelle Lösungen. Nutzen Sie unsere Anlaufstelle.



Mittwochs | 14:00 – 17:00 Uhr

Tanzcafé

Tanzen macht Spaß und gute Laune! Tanzen ist gut für die Beweglichkeit, die Koordination und fördert die Geselligkeit. Hier spielen jeden Mittwoch unterschiedliche Musiker live. Hier wird zu aktuellen Hits, zu Oldies oder Rock-Pop-Klassikern getanzt. Kommen Sie vorbei, egal ob Alleinstehend oder mit Partner oder Partnerin. Hier tanzen alle.

Kosten: Eintritt 5 €

! Nächster Tanztermin: 24.07.



Donnerstags | 09:00 – 10:00 Uhr

Sitz-Yoga

Wenn Sie meinen, Sie wären zu steif, zu alt, zu krank oder zu schwer, dann gilt das alles nicht beim Stuhl Yoga. Hier können Sie auch sitzen. Die Übungen kräftigen Muskelgruppen, vermindern Rückenschmerzen und fördern die Beweglichkeit. Kommen Sie vorbei und probieren es aus – Sie werden merken, es macht Spaß!

Kosten: 1 Kurs = 10 Stunden 40 €



Freitags | 11:00 – 12:00 Uhr

Rückengymnastik

Durch die Übungen der Rückengymnastik wird nicht nur Kraft, sondern auch Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht trainiert, die Körperwahrnehmung geschult und das Körpergefühl verbessert.

Kosten: 1 Kurs = 8 Stunden 40 €



Freitags | 15:00 – 17:00 Uhr

Stadtteiltreff für ukrainisch sprachige Senioren*innen **In Kooperation mit IsraAID Germany e.V.**

Der unterhaltsame Nachmittag für ukrainischsprachige Senioren*innen! Kaffeetafel ab 15:00 Uhr, anschließend gibt es ein unterhaltsames, kurzweiliges Programm, sowie Deutschkurse, Ausflüge und Spiele. Wir freuen uns über ihren Besuch.

Розважальні зустрічі для старших українок *ців! Кава з солодощами з 15:00 години та корисна і цікава програма, що включає курс німецької для початкового рівня, подорожі та ігри. Ми раді кожній та кожному з вас

Kosten: 10 € im Monat, inkl. Kaffee und Kuchen



Sa., 20.07. | 12:00 – 15:00 Uhr

Samstags Schachclub für Anfänger und Fortgeschrittene

Schach verbindet, lehrt und begeistert, „denn Schach ist alles zugleich: Kunst, Wissenschaft und Sport!“ (nach Anatoly Karpov). Schauen Sie doch einfach in unserem Samstags-Schachclub vorbei und spielen Sie eine Runde Schach mit uns unter der Anleitung von Mykola Khitsko.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

⚠ **Termine: 03.08, 17.08, 31.08, 14.09, 28.09.**



Mo., 29.07. | 13:15 – 14:45 Uhr

Kreativatelier für Erwachsene

Mächten Sie Ihre kreative Seite hervorholen? Dann sind Sie bei Claudias Bastelstunde richtig! Karten, Schatullen, Kalender sowie auch eigene Ideen können gerne eingebracht werden.

Kosten: 5 € pro Stunde, inkl. Material

⚠ **Termine: 12.08., 26.08., 09.09., 23.09.**



Fr., 02.08. | 15:00 – 17:00 Uhr

Sommerkonzert

Erleben Sie mit uns ein facettenreiches Musikprogramm an einem Sommertag. Es werden neapolitanische und italienische Lieder sowie russische Folklore als auch klassische Stücke und vieles andere mehr präsentiert. Die Sänger bringen die Texte mit, auch werden gemeinsam deutsche Volkslieder gesungen.

Kosten: Eintritt 8 €, inkl. Kaffee und Kuchen

NEU!**Do., 08.08. | 16:00 – 17:00 Uhr**

Englisch lernen kinderleicht

Englisch spielerisch und unterhaltsam lernen, auffrischen oder verbessern mit Frau Irmgard Forg. Für Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse.

Kosten: 1 Kurs 8 Einheiten = 40 €

**Mi., 28.08. | 14:00 – 19:00 Uhr**

Schwarz-Weiß-Party

Jetzt haben Sie es schwarz auf weiß! Wir laden Sie ein, mit uns eine Black & White-Party mit musikalischer Begleitung von Thomas Richter und kulinarischen Köstlichkeiten zu feiern! Und weil die Gegensätze so schön sind, ist die Kleiderordnung natürlich schwarz und weiß. Alles Andere ist buntes Treiben mit viel Spaß und Unterhaltung.

Kosten: Eintritt 9 €

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

**Mo., 02.09. | 14:00 – 17:00 Uhr**

Herbstmode für Damen und Herren!

Das Franchise-Unternehmen „MODEMOBIL – Mode, die zu Ihnen kommt“ ist an diesem Tag vor Ort und verkauft hier im Zentrum attraktive und moderne Seniorenmoden. So können Sie die neue Mode entspannt bei Kaffee und Kuchen anschauen, anprobieren und einkaufen.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

**Do., 05.09. | 10:00 Uhr | Anmeldung bis 16.07.**

Kurparkführung in Bad Homburg v. d. Höhe

Nehmen Sie sich eine kleine entspannte Auszeit im Grünen mit einer spannenden Entdeckungsreise durch einen der größten und schönsten Kurparks Deutschlands mit Besichtigung der Russischen Kirche. In Anschluss an die Führung genießen wir das Mittagessen in Bad Homburg.

Kosten: Führung 5 €, zzgl. Fahrkosten und Verzeehr

Teilnehmer*innen: 25

Buchungsnr.: 33117-03-24

! Treffpunkt: um 9:45 Uhr Frankfurter Hauptbahnhof, neben dem Blumenladen.



Di., 10.09. | 19:00 – 20:30 Uhr

Hatha-Yoga – Präventionskurs 50+

Die in diesem Kurs vorgestellte Übungsreihe lädt Anfänger dazu ein, die Grundprinzipien des Hatha Yoga zu erfahren. Die Übungen sind zur Entspannung und Kräftigung der Muskulatur und fördern die Beweglichkeit. Die Kursgebühr wird von den meisten Krankenkassen bezuschusst. Bitte informieren Sie sich vorab.

Kosten: 140 € pro 8 Einheiten



Mo., 16.09. | 16:00 – 17:00 Uhr

Wie kommt der Kaffee in die Tasse?

Herzlich willkommen auf unserer spannenden Reise mit der Kaffee Pflanze. Spannende Geschichten rund um die Bohne.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! Wir starten um 15:00 Uhr mit Kaffee und Kuchen.



Mi., 25.09. | 15:00 – 20:00 Uhr

Oktoberfest

Mit Live-Musik und einem leckeren, bayrischen Buffet feiern wir unser Oktoberfest! Kommen Sie auf ein paar gemütliche Stunden in unseren schön geschmückten Oktoberfestsaal und genießen die tolle Atmosphäre!

Kosten: 26 € inkl. Eintritt und Buffet



Mo., 30.09. | 12:00 – 16:00 Uhr

Schuh Residenz

Bequeme Schuhe für anspruchsvolle Füße! In dem mobilen Schuhfachgeschäft wird direkt in unsere Einrichtung 600 Bequem- und Spezialschuhe bekannter Hersteller präsentiert! Kaffee und Kuchen darf dabei natürlich nicht fehlen!

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

| | | |
|--------------------|--------------------------|--|
| Montags | 15:00 – 17:00 Uhr | Stadtteiltreff Riedhof Kosten: 10 € im Monat inkl. Kaffee und Kuchen |
| Dienstags | 10:00 – 11:00 Uhr | Gehirnjogging Kosten: 2,50 € |
| | 11:00 – 11:45 Uhr | Fit & Aktiv Kosten: 5 € oder 10er Karte 40 € = 10 Stunden |
| | 15:00 – 16:00 Uhr | Tanzkurs: Paartanz Kosten: 10 Einheiten 50 € p.P. |
| | 16:15 – 17:00 Uhr | Ballroom-Line Dance (für Anfänger*innen) Kosten: 10 Einheiten 50 € p.P. |
| Mittwochs | 10:00 – 11:00 Uhr | Lotsenbüro |
| | 14:00 – 17:00 Uhr | Tanzcafé Kosten: Eintritt 5 € |
| Donnerstags | 09:00 – 10:00 Uhr | Sitz-Yoga Kosten: 1 Kurs = 10 Stunden 40 € |
| | 10:15 – 11:15 Uhr | Sitz-Yoga Kosten: 1 Kurs = 10 Stunden 40 € |
| Freitags | 11:00 – 12:00 Uhr | Rückengymnastik Kosten: 1 Kurs = 8 Stunden 40 € |
| | 15:00 – 17:00 Uhr | Stadtteiltreff für ukrainisch sprachige Senioren*innen Kosten: 10 € im Monat inkl. Kaffee und Kuchen |

Cafeteria
Montag –
Donnerstag
12:00 Uhr bis
16:00 Uhr

Begegnungs- & Servicezentrum Sachsenhausen West – Riedhof

Mörfelder Landstraße 210
60598 Frankfurt am Main

Leitung

Alena Laufer
Telefon: 069 299 807 2211
alena.laufer@frankfurter-verband.de
www.frankfurter-verband.de



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