

Unsere Höhepunkte im Sommer!

*... in vielen
Frankfurter
Stadtvierteln!*



Juli bis
September
2024



**FRANKFURTER
VERBAND**

In der Gemeinschaft macht das Leben einfach mehr Spaß!

Ausflüge, Freizeit, Bildung, Kultur, Kreatives und Information – das Programm des **Frankfurter Verbandes** bietet Ihnen zahlreiche Möglichkeiten, das Leben aktiv zu gestalten. Die Vielfalt unserer **Aktiv-Älterwerden**-Angebote wird Sie begeistern.

Ob Sie die Begegnung mit Gleichgesinnten suchen, sich körperlich und geistig fit halten wollen, im Internet surfen möchten, beabsichtigen, Ihrer Kreativität Spielraum zu geben, oder gemeinsam musizieren wollen – für jeden haben wir interessante Angebote. Und das Beste: Einige Angebote sind für Sie kostenfrei und bei vielen anderen Veranstaltungen wird lediglich ein geringer Kostenbeitrag genannt.

Mit großem Engagement unterstützen wir ältere Menschen in Frankfurt am Main. Das lebendige Miteinander soll allen offen stehen, unabhängig von der finanziellen Situation des Einzelnen. Unterstützen Sie unsere wertvollen Arbeit durch einen finanziellen Beitrag.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung.

**Gemeinsam
Gemeinschaft
schaffen**
–
**dank Ihrer
Spende!**

Stichwort: **Spenden Offene Seniorendienste**

Frankfurter Volksbank Rhein/Main eG

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

BIC: **FFVBDEFF**



Alle Veranstaltungen finden Sie im Internet auf:
www.frankfurter-verband.de/aktiv-aelterwerden

INHALTSVERZEICHNIS UNSERE HÖHEPUNKTE VON JULI BIS SEPTEMBER 2024



Ausflüge in und um Frankfurt herum

Seite 4

Ob Spaziergänge oder Wanderungen – in der Gemeinschaft macht das Erleben und Entdecken mehr Spaß. Steigen Sie bei uns ein!



Beratung, Information & Bildung

Seite 18

Vorträge und Sprachen (Englisch/Französisch), Selbsthilfegruppen und Beratung, Gedächtnistraining, sowie Lotsenbüro. Nutzen Sie unsere unterschiedlichen Angebote und Möglichkeiten. Wir helfen Ihnen gerne weiter!



Kultur und Kreativität

Seite 28

Musik und Theater, Gespräche und Vorlesungen, Kino und Führungen – es gibt viel zu erleben und Erlebnisse zu teilen. Kommen Sie mit!



Feste, Treffs und Spiele

Seite 38

Es gibt viele Gründe zusammen Zeit zu verbringen. Drinnen und draußen, mit alten und neuen Freunden: wir leben Gemeinschaft. Bunt und vielfältig. Seien Sie dabei!



Aus dem
Stadtviertel
heraus

Ausflüge in und um Frankfurt herum

Wir bringen Sie auf Touren.

Ob Spaziergänge oder Wanderungen –
in der Gemeinschaft macht das Erleben
und Entdecken mehr Spaß.
Steigen Sie bei uns ein!



03.
07.

Begegnungs- und Servicezentrum Senioren-Initiative Höchst

**Wandern mit andern –
Auf geht's zur Rieslingschleife Hochheim**

Wir fahren mit öffentlichen Verkehrsmitteln nach Hochheim. Der Rundwanderweg umfasst ca. 8 km. Die Höhendifferenz 39 Meter.

Der Weg führt am Main entlang zum Königin Victoria Denkmal und durch Weinberge zur Schönen Aussicht. Ein kleiner Abstecher führt uns gegen Ende der Tour zur Mittagsrast ins Restaurant Mediterran.

Termin Mittwoch, 03. Juli | 09:45 – 15:00 Uhr

Anmeldung bis 01. Juli

Ort Bahnhofshalle Höchst

Kosten Kosten für Verkehrsmittel, Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



03.
07.

Zentrum Dornbusch – Die Kreativwerkstatt

**Waldbaden –
Kraft Tanken und Achtsamkeit Erleben im Wald**

Beim Waldbaden können wir durchatmen, loslassen und die wohltuende Wirkung des Waldes mit allen Sinnen erfassen. Angeleitet durch kleine Meditationen, leichte Bewegungsübungen, Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen werden die Sinne aktiviert, das Immunsystem gestärkt und Stressabbau gefördert. Unser Geist wird klarer, Seele und Körper werden erfrischt. Der genaue Kursort wird nach Anmeldung bekannt gegeben.

Termin Mittwoch, 03. Juli | 11:00 – 14:00 Uhr

Anmeldung bis 28. Juni unter www.kreativwerkstatt-ffm.de/workshops

Kosten 25 €

Teilnehmer max. 10



06.
07.

Begegnungs- und Servicezentrum Dornbusch – Die Kreativwerkstatt

Räuchern mit heimischen Pflanzen

Räuchern mit Pflanzen, Blüten, Wurzeln und Harzen ist eine uralte Tradition bei nahezu allen Kulturen der Welt. Der Schwerpunkt des Workshops liegt darin, allen Teilnehmenden den direkten Kontakt mit den einzelnen Pflanzen und dem Prozess des Räucherns zu ermöglichen. Dabei können Sie Ihre ganz individuelle Räuchermischung zusammenstellen und mit nach Hause nehmen. Leitung: Alina Pergande

Termin Samstag, 06. Juli | 11:00 – 14:00 Uhr

Anmeldung bis 01. Juli unter www.kreativwerkstatt-ffm.de/workshops oder 069 299 807 2357

Kosten 25 € (zzgl.: 15 € für Räuchermaterial)

Teilnehmer max. 6

09.
07.

**Begegnungs- und Servicezentrum Eckenheim – Haus der Begegnung
Offenes Aktivangebot mit Monika Franz**

Geo, Geripptes und Pythagoras auf dem Römerberg

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

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

10.
07.

Begegnungs- und Servicezentrum Nordweststadt

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 die Möglichkeit zum Kaffeetrinken.

Am späten Nachmittag erfolgt die Rückfahrt entlang des Rheins durch das Obere Mittelrheintal zurück nach Frankfurt.

Termin Mittwoch, 10. Juli | 09:15 – 18:30 Uhr
Ort 09:15 Uhr – Am Ebelfeld – Endstation U7 (Heerstraße)
09:30 Uhr – Bushaltestelle – Praunheimer Weg Mitte
09:45 Uhr – Kiosk Praunheimer Brücke
Kosten 24 € Fahrpreis (Vorauskasse)
Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.
Buchungsnr. 22156-07-2024

10.
07.

Begegnungs- und Servicezentrum Nieder-Eschbach in Zusammenarbeit mit dem Begegnungs- und Servicezentrum Heddernheim

Ausflug nach Steinfurth in den RosenPark Dräger

Zur Blütezeit der Rosen im Juli, besuchen wir den zauberhaften Rosenpark Dräger. Unter der überdachten Rosen-Pergola genießen wir hausgemachten Kuchen mit Kaffee oder Tee.

Sie erfahren bei einer Gartenführung viel Interessantes über Rosenanbau und Wachstum. Danach haben Sie noch Zeit, sich an dem Duft und der Farbenpracht zu erfreuen und im Laden zu stöbern.

Termin Mittwoch, 10. Juli | 12:00 – 18:00 Uhr
Ort 12:45 Uhr – Bad Vilbel Bahnhof
13:15 Uhr – Busbahnhof Kalbach
13:30 Uhr – Bahnhof Heddernheim
Anmeldung bis 03. Juli
Kosten 27 € (Vorauskasse) In den Kosten inbegriffen sind: Busfahrt, Führung und Kaffeegedeck. Anmeldung nur im Begegnungs- und Servicezentrum Nieder Eschbach oder Heddernheim.
Buchungsnr. 22151-02-2024



10.
07.

Begegnungs- und Servicezentrum Senioren-Initiative Höchst

Ausflug zum Bad Homburger Schloss

Der Schlosspark ist ein Traum und die neu restaurierten Kaiserlichen Appartements aus der Wilhelminischen Zeit einen Besuch wert.

Wir lassen uns fachkundig führen und genießen im Anschluss die Einkehr ins Schlosscafé. Unterwegs sind wir mit öffentlichen Verkehrsmitteln.

Termin Mittwoch, 10. Juli | 12:30 – 17:00 Uhr
Anmeldung bis 04. Juli
Ort 12:30 Bahnhofshalle Höchst oder
13:45 Uhr Eingang Schloss Bad Homburg
Kosten 2 € zzgl. Eintritt und Führungsgebühr (7 – 9 €), Fahrt
Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

11.
07.

Begegnungs- und Servicezentrum Gallus

Unterwegs im Frankfurter Grüngürtel

68 Kilometer lang zieht sich ein grünes Band um Frankfurt: Der Frankfurter Grüngürtel. Wir wollen ihn zusammen in Etappen und in gemütlichem Wandertempo erwandern.

Die erste Etappe führt uns über 9,3 km durch die Schwanheimer Dünen und die Schwanheimer Wiesen, vorbei am Struwwelpeterbaum und den Monstereichen bis zur Kiesschneise.

Termin Donnerstag, 11. Juli | 13:30 – 17:00 Uhr

⚠ **Bitte an angemessene Kleidung denken. Regenschutz, Sonnenschutz, festes Schuhwerk. Weitere Etappen geplant.**

NEU!

23.07. Begegnungs- und Servicezentrum Eckenheim – Haus der Begegnung – Offenes Aktivangebot mit Monika Franz

Das Rumpenheimer Schloss und sein englischer Garten

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 ein Garten durch wechselnde Besitzer umgestaltet und verändert werden kann.

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

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

31.07. Begegnungs- und Servicezentrum Nordweststadt

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 erwarten Sie im Seehotel Michaela.

Genießen Sie einen entspannten Sommertag in der Natur mit einer schönen Aussicht auf den See.

Termin Mittwoch, 31. Juli | 09:15 – 18:30 Uhr

Anmeldung erforderlich

Ort 09:15 Uhr – Am Ebelfeld – Endstation U7 (Heerstraße)
09:30 Uhr – Bushaltestelle – Praunheimer Weg Mitte
09:45 Uhr – Kiosk Praunheimer Brücke

Kosten 24 € Fahrpreis (Vorauskasse),
Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

Buchungsnr. 22156-08-2024

06.08. Begegnungs- und Servicezentrum Eckenheim – Haus der Begegnung Offenes Aktivangebot mit Monika Franz

Von der Postkutsche bis zum Internet

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

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

14.08. Begegnungs- und Servicezentrum Nordweststadt

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 Dorentina in Dillenburg.

Termin Mittwoch, 14. August | 09:15 – 18:30 Uhr

Ort 09:15 Uhr – Am Ebelfeld – Endstation U7 (Heerstraße)
09:30 Uhr – Bushaltestelle – Praunheimer Weg Mitte
09:45 Uhr – Kiosk Praunheimer Brücke

Kosten 27 € Fahrpreis und Führung (Vorauskasse);
Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

Buchungsnr. 22156-09-2024



20.08. Begegnungs- und Servicezentrum Eckenheim – Haus der Begegnung Offenes Aktivangebot mit Monika Franz Klimaanpassung im Schlosspark in Bad Homburg

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

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

22.08. Begegnungszentrum Praunheim Ausflug in den Kurpark Bad Homburg

Falls Sie einmal eine kleine entspannte Auszeit im Grünen mit einer spannenden Entdeckungsreise verbinden möchten, sind Sie im Kurpark Bad Homburg genau richtig. Wir machen einen entspannten Spaziergang über die großzügige Brunnenallee.

Termin Donnerstag, 22. August | 13:30 Uhr
Anmeldung bis 09. August
Kosten Fahrtkosten;
Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.
Buchungsnr. 11151-02-2024

⚠ **Treffpunkt Haltestelle: Heerstraße**

03.09. Begegnungs- und Servicezentrum Fechenheim Ahoi! Mit dem Schiff von Fechenheim nach Seligenstadt

Immer wieder einen Besuch wert: Die Einhardsbasilika, kleine Gassen, verträumte Winkel und farbenprächtige Fachwerkhäuser aus verschiedenen Epochen in Seligenstadt. Ein geführter Rundgang zum näheren Kennenlernen ist möglich.

Termin Dienstag, 03. September | 09:30 – 19:30 Uhr
Anmeldung bis 26. August
Ort Treffpunkt: Anlegestelle Fechenheim
Arthur-von-Weinberg-Steg
Kosten 26 €

05.09. Begegnungs- und Servicezentrum Sachsenhausen – West/Riedhof Kurparkführung in Bad Homburg

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

Termin Donnerstag, 05. September | 10:00 Uhr
Anmeldung bis 16. Juli
Kosten Führung 5 €, Kosten für Fahrt, Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.
Teilnehmer 25
Buchungsnr. 33117-03-24

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

10.09. Begegnungs- und Servicezentrum Senioren-Initiative Höchst Kleine Radtour mit Gebabbel zum Arboretum

Evi Hofmann nimmt Sie an der Wörthspitze in Empfang und führt Sie in gemütlichem Tempo zum Arboretum. Lassen Sie sich in den Radpausen wunderbar vom hessischen Gebabbel unserer Tourenleiterin unterhalten. Zum Mittagessen wird eingekehrt.

Die gesamte Tourenlänge beträgt ca. 35 km.

Termin Dienstag, 10. September | 11:00 Uhr
Anmeldung bis 05. September
Ort Wörthspitze
Kosten Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



10.09. **Begegnungs- und Servicezentrum Eckenheim – Haus der Begegnung**
Offenes Aktivangebot mit Monika Franz
Ensemble Jagdschloss Kranichstein mit bioversum

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

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

19.09.

Begegnungs- und Servicezentrum Gallus
Führung durch die Technische Sammlung Hochhut

Mitten im Gallus findet sich ein echtes Kleinod: Die Stiftung „Technische Sammlung Hochhut“. Der Sammelleidenschaft von Fritz Hochhut – einem Unternehmer aus dem Frankfurter Gallus – ist es zu verdanken, dass hier im Herzen des Gallus in der Frankenallee einzigartige Oldtimer, Motorräder und Maschinen zu bestaunen sind.

Herr Neumann, ein langjähriger Mitarbeiter der Firma Hochhut, führt mit viel Wissen und Humor durch die Ausstellung.

- Termin** Donnerstag, 19. September | 14:30 – 16:30 Uhr
- Anmeldung** bis spätestens 16. September
- Kosten** Die Stiftung Technische Sammlung Hochhut bittet um eine Spende zum Erhalt der Sammlung.

⚠️ Begrenzte Teilnahmeplätze!

23.09.

Zentrum Dornbusch – Café Anschluss
Digitale Demokratiekompetenz – Demokratische Mitwirkungsmöglichkeiten im Internet

NEU!

In diesem Vortrag lernen Sie Online Petitionsportale, Faktencheck Seiten sowie sog. Citizen Science (Bürgerwissenschaften) Projekte kennen und bekommen so einen kleinen Überblick über demokratische Mitwirkungsmöglichkeiten im Internet.

- Termin** Montag, 23. September | 14:00 – 15:00 Uhr

24.09.

Zentrum Dornbusch – Café Anschluss
Keine Angst vor Künstlicher Intelligenz (KI) – KI ist für Senior*innen wichtig

NEU!

Wir stellen Ihnen in diesem Vortrag vor, warum das Thema KI für Senioren wichtig ist und welche Rolle es in Ihrem Leben haben kann.

Ziel ist es, dass Sie ein Verständnis für KI entwickeln, mit Beispielen aus den Bereichen Gesundheit, Mobilität und Barrierefreiheit.

- Termin** Dienstag, 24. September | 11:00 – 12:00 Uhr

24.
09.

Begegnungs- und Servicezentrum Eckenheim – Haus der Begegnung
Offenes Aktivangebot mit Monika Franz
Mythen, Märchen und Menschen
im Palmengarten

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. September
Ort Wasserbecken vor dem Eingangsschauhaus,
Siesmayerstr. 63, 60323 Frankfurt
Kosten 8 €
Teilnehmer 2x 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.**

25.
09.

Begegnungs- und Servicezentrum Nordweststadt
Hirschhorn –
die Perle des Neckartals

Fahrt nach Oberzent, ein gemeinsames Mittagessen im Gasthof „Zum Grünen Baum“. Nach dem Mittagessen eine Weiterfahrt durch die waldreiche und bergige Landschaft des Odenwaldes bis nach Hirschhorn.

Das mittelalterliche Städtchen liegt an der Doppelschleife des Neckars und am Fuß der bewaldeten Odenwaldhänge und besitzt eine nahezu vollständig erhaltene Stadtbefestigung. Oberhalb der Stadt thront auf einer Bergnase die im 12. Jahrhundert erbaute und gut erhaltene Burganlage.

Während der Führung sehen Sie die historische Altstadt mit zahlreichen Fachwerkhäusern und idyllischen Gassen. Nach dem Stadtrundgang besteht die Möglichkeit zum Kaffeetrinken im „Café am Rathaus“.

Termin Mittwoch, 25. September | 09:00 – 18:30 Uhr
Ort 09:00 Uhr – Am Ebelfeld – Endstation U7 (Heerstraße)
09:15 Uhr – Bushaltestelle – Praunheimer Weg Mitte
09:30 Uhr – Kiosk Praunheimer Brücke
Kosten 27 € Fahrpreis und Führung (Vorauskasse);
Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.
Buchungsnr. 22156-10-2024

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**



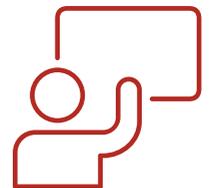
Wissen und
Austausch im
Stadtviertel

Beratung & Bildung, Neue Medien

Wir bilden uns stetig weiter.

Vorträge und Sprachen (Englisch/Französisch),
Selbsthilfegruppen und Beratung, Gedächtnistraining,
sowie Lotsenbüro ...

Neue Medien machen Spaß und verbinden –
von zu Hause oder vor Ort. Nutzen Sie unsere
unterschiedlichen Angebote und Möglichkeiten ...
... wir helfen Ihnen gerne weiter!



04.
07.

Begegnungs- und Servicezentrum Eckenheim – Haus der Begegnung

Vorsorge treffen, besser spät als nie ...

Mit einer Patientenverfügung regeln Sie Ihre medizinischen Wünsche für die Zukunft, während eine Vorsorgevollmacht für rechtliche und finanzielle Angelegenheiten bestimmt, wer in Ihrem Namen handeln soll, falls Sie dazu nicht mehr in der Lage sind. Fragen Sie Nina Kammerer beim Vortrag nach weiteren Informationen zu diesem Thema

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.*

27.
07.

Begegnungs- und Servicezentrum Hofgut Goldstein

Wegwerfen? Denkste! – Reparaturcafé und digitale Hilfe

Ob aufgerissene Naht oder ein Haushaltsgegenstand, der nicht mehr funktioniert – wir versuchen gemeinsam, die Dinge wieder funktionstüchtig zu machen. Bedingung: Das, was repariert werden soll, muss unterm Arm tragbar sein und wieder mitgenommen werden.

Zeitgleich gibt es im Café im Erdgeschoss digitale Hilfe bei Handy, Smartphone, iPhone, Tablet und PC.

Termin Samstag, 27. Juli | 14:00 – 17:00 Uhr

Anmeldung erforderlich

⚠ *Weiterer Termin Samstag, 31. August | 14:00 – 17:00 Uhr*

29.
07.

Begegnungs- und Servicezentrum Bornheim/Ostend in Kooperation mit der St. Nicolai Gemeinde

Hildegard von Bingen

Wer war Hildegard von Bingen? An diesem Nachmittag hält Monika Geselle einen Vortrag über das Leben und Wirken von Hildegard von Bingen, einer starken Frau mit vielen Talenten: Äbtissin, Dichterin, Komponistin und mehr ...

Termin Montag, 29. Juli | 15:00 – 17:00 Uhr



30.
07.

Begegnungs- und Servicezentrum Höchst

Mit Smartphone-Apps in Bahn oder Bus mobil unterwegs

Wie komme ich am besten von A nach B mit öffentlichen Verkehrsmitteln? Wählen Sie zwischen der DB App, der RMVGo App oder dem Flixbahn. Jede App hat so ihre Tücken. Wir nehmen uns zwei Stunden Zeit, um diese Apps besser kennen zu lernen.

Termin Dienstag, 30. Juli | 10:00 – 12:00 Uhr

Anmeldung bis 25. Juli

30.
07.

Begegnungs- und Servicezentrum Bornheim/Ostend in Kooperation mit Café Anschluss

Whats App Grundlagen

Erfahren Sie in unserem WhatsApp Intensivkurs, wie Sie den Messenger-Dienst optimal nutzen können. Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit WhatsApp telefonieren, Bilder versenden oder lustige Animationen verschicken können. Es ist kein Hexenwerk! Innerhalb eines Nachmittags erklären wir Ihnen alles.

Termin Dienstag, 30. Juli | 14:00 – 15:30 Uhr

NEU!

31.
07.

Begegnungs- und Servicezentrum Senioren-Initiative Höchst

Vom Manuskript zum Buch!

Papier- und Schriftauswahl, Bilder, E-Book oder Broschur – was alles dazugehört, um ein fertiges Buch zu erhalten, erläutert Ihnen Buchgestalterin Julia Walch. Die selbständige Print- und Mediendesignerin ist u. A. Dozentin am Medien-campus in Frankfurt.

Im Anschluss liest Gisela Pfalzgraf-Haug aus dem Essay „Über das Schreiben“ von Ferdinand v. Schirach.

Termin Mittwoch, 31. Juli | 14:30 – 16:00 Uhr

Anmeldung bis 29. Juli

Kosten 5 € inkl. Kaffee und Wasser

NEU!



01. 08. **Begegnungszentrum Praunheim Heilkräuter in der Medizin**

Seit jeher haben Menschen sich mit Pflanzen geheilt. In diesem Vortrag wird über die faszinierende Welt der Heilkräuter gesprochen.

Erfahren Sie von Wera Völker mehr über die vielfältigen Anwendungen und die heilenden Eigenschaften dieser Pflanzen.

Termin Donnerstag, 01. August | 15:00 – 17:00 Uhr

Anmeldung bis 30. Juli

Kosten 3 €; Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

07. 08. **Begegnungs- und Servicezentrum Hofgut Goldstein Der Einkaufs- und Begleitservice der AWO stellt sich vor!**

Der Alltag kann für viele Menschen zu einer Herausforderung werden, die Hilfe benötigen. Der Einkaufs- und Begleitservice der AWO bietet eine kurzfristige und unkomplizierte Unterstützung für Menschen in Frankfurt, unabhängig vom Alter und Pflegegrad. Informieren Sie sich jetzt!

Termin Mittwoch, 07. August | 10:00 Uhr

08. 08. **Begegnungs- und Servicezentrum Melange am Römer in Kooperation mit „Florian Frankfurt 60plus e.V.“ Informationsveranstaltung zu Brandschutz im Haushalt von Senioren für Senior*innen**

Die pensionierten und engagierten Berufsfeuerwehrmänner werden hier in lockerer Runde über Brandschutzmaßnahmen im Haushalt aufklären. Dabei werden allgemeine Fragen zur Brandverhütung und das richtige Verhalten im Brandfall angesprochen.

Termin Donnerstag, 08. August | 15:00 – 16:30 Uhr

Anmeldung bis 01. August

15. 08. **Begegnungs- und Servicezentrum Eckenheim – Haus der Begegnung in Kooperation mit dem Physikalischen Verein „Sternwarte unterwegs“ Der kosmische Fahrplan kennt keine Verspätung – auf den Bahnen von Himmelskörpern**

Die Entdeckung der Planetengesetze durch Johannes Kepler und des Gravitationsgesetzes durch Isaac 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.*

20. 08. **Begegnungs- und Servicezentrum Bornheim/Ostend in Kooperation mit Café Anschluss Unterschiedliche Bezahlssysteme per Smartphone/Tablett**

Wie bezahle ich sicher online? Ich möchte Gegenstände, Elektrogeräte oder Kleidung bestellen und bezahlen. Worauf muss ich achten?

Wir erklären Ihnen sichere Zahlungsmethoden. Alles ganz einfach!

Termin Dienstag, 20. August | 14:00 – 15:30 Uhr

Anmeldung erforderlich

Kosten 5 €

NEU!

22.
08.

Begegnungs- und Servicezentrum Eckenheim

Filmclub | Zimt & Koriander bei Kaffee & Kuchen

Für Migranten/innen und Filmliebhaber von jung bis alt.

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.

Ein erfahrener Deutschlehrer moderiert das 14-tägliche Angebot.

Termin Donnerstag, 22. August | 15:00 – 17:00 Uhr

Kosten Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

⚠ *Weitere Termine: 09. und 23. September*

11.
09.

Begegnungs- und Servicezentrum Heddernheim

Geheimnisvolles Périgord

Das Périgord ist eine Landschaft und eine historische Provinz im Südwesten Frankreichs, die für ihr reiches historisches Erbe und für eine wunderschöne Natur bekannt ist.

Erleben Sie bei einer Reisepräsentation die Magie dieser einzigartigen Region. Zuvor servieren wir Ihnen Kaffee und Kuchen.

Termin Mittwoch, 11. September | 15:00 – 17:00 Uhr

Anmeldung bis 04. September

Kosten Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

18.
09.

Begegnungs- und Servicezentrum Bockenheim in Kooperation mit dem Polizeipräsidium Frankfurt und der AWO Ortsverein Bockenheim

Vortrag zu aktuellen Betrugsphänomenen

Polizeihauptkommissarin Susanne Hippauf ist zuständig für die Seniorenprävention im Polizeipräsidium Frankfurt. Sie und die neue Schutzfrau vor Ort, Frau Michelle Börstler (13. Polizeirevier), klären über aktuell auftretende Kriminalitätsphänomene, wie Trickbetrug und Trickdiebstahl auf – und wie man sich dagegen wappnen kann.

Termin Mittwoch, 18. September | 14:30 – 17:00 Uhr

Anmeldung bis 16. September

Kosten Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

⚠ *Anmeldung erforderlich.*



19.
09.

Begegnungs- und Servicezentrum Eckenheim – Haus der Begegnung

Slow-Dating – Gleichgesinnte kennenlernen und neue Freundschaften knüpfen

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. September

NEU!

24.
09.

Begegnungs- und Servicezentrum Höchst

Smartphone-Lerngruppe

Erweitern Sie Ihr Smartphone-Android-Wissen in unserer kleinen, interaktiven Lerngruppe. Gemeinsam tauschen wir Fragen aus und finden Lösungen zu Themen wie WhatsApp, Einstellungen, Startbildschirm, App-Installation und Bedienungstipps.

Kursleitung: Klaus Baumgarten

Termin Dienstag, 24. September | 10:00 – 12:00 Uhr

Anmeldung bis 18. September

24.
09.

Begegnungs- und Servicezentrum Bornheim/Ostend in Kooperation mit Café Anschluss

Offene Fragerunde rund um die Digitale Welt

Es erfordert Mut, neue digitale Wege zu beschreiten. Diese neuen Erfahrungen können Sie gemeinsam mit uns machen.

Stellen Sie uns alle Fragen, die Sie schon immer zum Thema Smartphone, Tablet, Laptop, Internet und WLAN hatten. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Termin Dienstag, 24. September | 14:00 – 15:30 Uhr

Anmeldung bis 23. September

Kosten 3 €

NEU!

25.
09.

**Begegnungs- und Servicezentrum Bornheim/Ostend
in Zusammenarbeit mit dem Malteser Hospizdienst**

NEU!

Leben ist Veränderung

Wie können wir mit Tod und Trauer in unserem sozialen Umfeld umgehen? Können wir uns gegenseitig unterstützen? Wo kann ich Angebote finden? Mit Constanze Satori vom Malteser Hospizdienst laden wir Sie herzlich zu einer Gesprächsrunde zu diesem Thema ein.

Termin Mittwoch, 25. September | 15:00 – 16:30 Uhr

26.
09.

Begegnungs- und Servicezentrum Heddernheim

Umgang mit Menschen mit Demenz

Fast 1,8 Millionen Menschen mit Demenz leben in Deutschland. Wie lassen sich Menschen mit Demenz bestmöglich in Ihrem Alltag unterstützen? Wir geben Hinweise zum Umgang und zur Kommunikation mit Menschen mit Demenz.

Referentin der Demenzpartner-Schulung: Sybille Vogl, Diplom-Pflegewirtin

Termin Donnerstag, 26. September | 14:00 – 16:30 Uhr

Anmeldung bis 20. September

Kosten Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

26.
09.

**Begegnungs- und Servicezentrum Gallus
in Kooperation mit der SBEV, Stadtbahn Entwicklung und
Verkehrsinfrastrukturprojekte Frankfurt GmbH,**

NEU!

Virtuelle Führung durch die Baustelle der U5

Im Europaviertel entsteht eine neue U-Bahn Linie. Die U 5 wird verlängert. Wir veranstalten eine virtuelle Führung durch die Großbaustelle. Fachleute der Baustelle zeigen in einer Präsentation mit Video-Einspielungen die Entwicklung der Baustelle von Anfang bis jetzt.

Freuen Sie sich auf spannende Einblicke in den Tunnelbau in Frankfurt. Diese virtuelle Führung ist ausdrücklich auch für mobilitätseingeschränkte Personen gedacht, die an den Live-Baustellenführungen nicht teilnehmen können.

Termin Donnerstag, 26. September | 15:00 – 17:00 Uhr

Anmeldung bis 19. September

alle guten Dinge an vier Orten



Die Internetcafés des Frankfurter Verbandes

Egal ob virtuell oder in Präsenz: In unseren vier Internetcafés können Sie Kontakte knüpfen oder pflegen. In gemütlicher Atmosphäre bei Kaffee, Tee, Kuchen und kleinen Snacks. Und falls Sie mal technische Hilfe benötigen – sind wir für Sie da!



Café Anschluss

Hansaallee 150
60320 Frankfurt
cafe.anschluss@
frankfurter-verband.de
T. 069 299 807 2350



Internetcafé Kontakt

Dörpfeldstraße 6
60435 Frankfurt
inge.bervoets@
frankfurter-verband.de
T. 069 299 807 263



Surftreff @uguste

Burgfriedenstraße 7
60489 Frankfurt
sascha.brenninger@
frankfurter-verband.de
T. 069 299 807 2225



Café Mouseclick

Bolongarostraße 137
65929 Frankfurt
klaus.baumgarten@
frankfurter-verband.de
T. 069 299 807 2219



**FRANKFURTER
VERBAND**



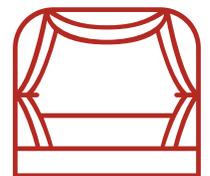
Das
bunte und
vielfältige
Stadtviertel

Kultur und Kreativität

Wir erleben gemeinsam kulturelle Vielfalt

Musik und Theater, Gespräche und Vorlesungen,
Kino und Führungen – es gibt viel zu erleben
und Erlebnisse zu teilen.

Kommen Sie mit!



03.
07.

**Begegnungszentrum Hausen
in Kooperation mit Grundschule Kerschensteinerschule**

NEU!

**AktivClub Hausen –
ein generationenübergreifendes Angebot**

Wir laden Sie zu einer Schnupperstunde ein, um unser neuen „AktivClub Hausen“ vorzustellen. Geplant sind Aktivitäten mit Grundschulkindern um gemeinsam aktiv zu sein, sprich zu basteln, backen, spielen oder spazieren zu gehen. Das Angebot findet regelmäßig mittwochs von 14.30-16.30 Uhr statt.

Termin Mittwoch, 03. Juli | 14:30 – 16:30 Uhr

Anmeldung bis 01. Juli

Kosten Schnupperstunde frei, ansonsten 5 € pro Teilnahme für Getränke und Material

09.
07.

Zentrum Dornbusch – Die Kreativwerkstatt

LandArt –

Kreatives Gestalten in und mit der Natur

Kreatives Gestalten in und mit der Natur. Wir werden zu Künstler*innen, experimentieren spielerisch vor Ort mit Farben, Formen und Gegenständen aus der Natur. Am Ende werden die Kunstwerke der Natur überlassen. Wir empfehlen Ihnen, eine Kamera oder ein Smartphone mit Kamerafunktion mitzubringen, um die entstandenen Werke anschließend zu fotografieren.

Termin Dienstag, 09. Juli | 11:00 – 14:00 Uhr

Anmeldung bis 01. Juli unter: www.kreativwerkstatt-ffm.de/workshops

Ort Der genaue Ort wird nach Anmeldung bekannt gegeben.

Kosten 25 €

Teilnehmer max. 10

11.
07.

Begegnungs- und Servicezentrum Hofgut Goldstein

**Brecht und die Frauen –
Literaturcafé**

Sibylle Kempf und Otto Gengnagel lesen aus Unda Hörners Buch „Brecht und die Frauen“. Auf amüsante Weise gehen sie der Frage nach, welche außergewöhnlichen Frauen ihn in seinem Leben begleiteten. Er ist so treu, der Herr Brecht – nur leider so vielen.

Ab 14:30 Uhr gibt es bereits Kaffee und Kuchen.

Termin Donnerstag, 11. Juli | 15:30 – 16:30 Uhr

Anmeldung erforderlich

11.
07.

Begegnungszentrum Ginnheim

Die Höchster Silberdisteln – Immer heiter weiter!

Die Höchster Silberdisteln der Senioren-Initiative Höchst erfreuen Sie wieder mit einem Mix aus Gedichten, Liedern und Sketchen, mal heiter – mal ernster, mal zum Lachen – nie zum Weinen!

Termin Donnerstag, 11. Juli | 15:30 – 17:00 Uhr

Anmeldung bis 10. Juli

Kosten Kosten für Eintritt, für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

⚠ *Das Café öffnet ab 14:30 Uhr.*

15.
07.

Begegnungszentrum Hausen

„Varieté Theater“ – Schnupperstunde im Theaterkurs

Wir laden Sie zu einer Schnupperstunde in unserem neuen Kurs „Varieté-Theater“ ein. Vermittelt werden die Grundlagen der Schauspielerei, des Improvisationstheaters und der Clownerie. Der Kurs findet regelmäßig montags statt. Wir freuen uns über weitere Mitspieler*innen. Keine Vorkenntnisse nötig!

Termin Montag, 15. Juli | 10:00 – 12:00 Uhr

Anmeldung bis 11. Juli

Kosten Schnupperstunde frei!

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

04.
08.

Begegnungs- und Servicezentrum Hofgut Goldstein

Sommerkonzert

Erleben Sie mit uns einen stimmungsvollen Nachmittag mit Gesang und Klavier, präsentiert von Svetlana Dorosok (Mezzosopran), Wladim Lukaszewic (Bariton) und Inessa Radion (Klavier). Es erklingen klassische Werke, ukrainische Volkslieder, italienische und internationale Sommerlieder. Moderation: Irene Knab – gewohnt unterhaltsam und kompetent.

Termin Sonntag, 04. August | 15:00 – 17:00 Uhr

Anmeldung erforderlich

Kosten Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



04.08. Begegnungs- und Servicezentrum Rödelheim – Auguste-Oberwinter-Haus

dEFFTig – Rock 'n 'Deutsch

Lieben Sie deutschen Rock? Unsere erfahrene Coverband spielt für einen guten Zweck! Genießen Sie großartige Musik und unterstützen Sie die Tafel mit Ihrer Spende, um Menschen in Not zu helfen – Musik hören und Gutes tun!

Termin Sonntag, 04. August | 17:00 – 19:00 Uhr

Kosten Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

13.08. Begegnungszentrum Preungesheim Süßigkeiten aus der Kindheit

Erinnern Sie sich noch an die Schleckmuscheln, Brausestäbchen und Lakritzschnecken? Ricarda Grünberg untermalt die Zeitreise in die Vergangenheit literarisch mit Geschichten und Erzählungen. Probieren Sie dabei die ein oder andere Süßigkeit aus.

Termin Dienstag, 13. August | 15:00 – 17:00 Uhr

Kosten Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

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

15.08. Begegnungs- und Servicezentrum Gallus Aus dem Leben der Hildegard von Bingen

Heidi Arnold ist uns schon bekannt als Tante Melber, Goethes Mutter und Paulinchen. Diesmal kommt sie als Hildegard von Bingen und erzählt und spielt für uns Begebenheiten aus dem Leben der natur- und heilkundigen Universalgelehrten aus Bingen. Dazu gibt es von Hildegard inspirierte kleine Knabbereien.

Termin Donnerstag, 15. August | 15:00 Uhr

Anmeldung bis 12. August

Kosten 2 €

07.09. Begegnungs- und Servicezentrum Höchst in Kooperation mit Westkunst Nied Malen am Fluss – Vernissage

Kunstinteressierte versammelten sich an der Niddamündung, um die Natur am Flusssufer zu bewundern und kreativ zu sein – malen, zeichnen, fotografieren. Alle Teilnehmer konnten Mal- und Zeichenutensilien frei nutzen.

Die entstandenen Werke werden erstmals in unserer Ausstellung präsentiert.

Termin Samstag, 07. September | 17:00 Uhr

Anmeldung erforderlich

11.09. Zentrum Dornbusch – Die Kreativwerkstatt Landart

In diesem Kurs gestalten wir kreativ mit natürlichen Materialien in der Natur, um unsere Sinne anzuregen. Wir entdecken die Landschaft und experimentieren mit Farben, Formen und Gegenständen aus der Umgebung, um Kunstwerke zu schaffen, die eng mit ihrer Umgebung verbunden sind.

Diese Kunstwerke werden der Natur überlassen, wobei Teilnehmende ihre Werke fotografieren können.

Termin Mittwoch, 11. September | 13:00 – 16:00 Uhr

Anmeldung unter www.kreativwerkstatt-ffm.de/workshops

Kosten 25 €

Teilnehmer 8

⚠ *Bitte mitbringen: Wetterangepasste Kleidung, etwas für eine kleine Brotzeit, Sitzunterlage, Stift und Notizheft.
Der genaue Treffpunkt wird nach Anmeldung bekannt gegeben.*

11.09. Begegnungs- und Servicezentrum Bockenheim Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne ... Konzert mit Tamara Shpiljuk

Spazieren Sie mit Tamara Shpiljuk durch die zauberhafte Welt der Musik in allen ihren Farben. Entdecken Sie weniger bekannte Stücke von Elgar oder Grieg und hören Sie bekannte Melodien von Stolz oder Dostal, die Erinnerungen wecken.

Tamara Shpiljuk wird Sie mit ihrem virtuosem Spiel und ihrem Temperament begeistern. Freuen Sie sich auf ein unvergessliches Konzert.

Termin Mittwoch, 11. September | 15:00 – 16:00 Uhr

Kosten 8 € Eintritt

⚠ *Anmeldung erforderlich.*

17.
09.

Zentrum Dornbusch – Die Kreativwerkstatt

Filzen – Altes Handwerk neu entdeckt

Dekorative Kleinigkeiten, Schmuck, Schnüre, Blumen oder auch ein kleines Etui. Fluffige feine gezupfte Wolle wird unter Anleitung im Rahmen der offenen Arbeit von einer erfahrenen Kunstpädagogin durch Wasser und Seife zu einem festen robusten Material gefilzt.

Bitte mitbringen: Schürze, altes Frotteehandtuch

Termin Dienstag, 17. September | 14:00 – 16:00 Uhr

Anmeldung unter www.kreativwerkstatt-ffm.de/workshops

Kosten Materialkosten nach Aufwand: ca. 3 €

Teilnehmer max. 6 Personen

NEU!

17.
09.

Begegnungs- und Servicezentrum Nieder-Eschbach

IKEA Möbeldesign in Veränderung – Klassiker im Wandel der Zeit

Im Jahre 1951 begann die Unternehmensgeschichte des schwedischen Möbelkonzerns. Zeitlos präsentieren sich das Billyregal oder so manch anderes Möbelstück heute noch. Bringen Sie Erfahrungen und Erinnerungen mit. Bei schwedischem Gebäck und einem Pott Kaffee kommen wir ins Gespräch.

Eine Veranstaltung im Rahmen der „Aktionswoche Älter werden“.

Termin Dienstag, 17. September | 15:00 – 17:00 Uhr

Anmeldung erforderlich

Kosten 3,50 € Kaffee- und Kuchengedeck

⚠ **Bringen Sie gerne gesammeltes Zeitungsmaterial oder Fotos von Ihren IKEA Möbeln mit.**

19.
09.

Zentrum Dornbusch – Die Kreativwerkstatt

Alles im Wandel – Intuitives Malen für alle

Leben ist permanenter Wandel, bunt und vielfältig – bringen wir unsere ganz eigene Version davon zu Papier. Neben dem freien Malen umfasst der Workshop leichte Bewegungs- und Atemübungen, die an die jeweiligen Voraussetzungen individuell angepasst werden können.

Der Workshop stellt kein therapeutisches Angebot dar.

Termin Donnerstag, 19. September | 11:00 – 13:00 Uhr

Anmeldung unter www.kreativwerkstatt-ffm.de/workshops

Teilnehmer Max. 10 Personen

NEU!

19.
09.

Begegnungs- und Servicezentrum Fechenheim

Bewegte Zeiten! – Lesung

Die Gruppe SpätLese liest eigene Texte. Zwischen Patriarchat und Emanzipation, zwischen Krieg und Frieden, zwischen Verlust und Neugewinn, zwischen Familie und Einsamkeit – da war ein ganzes Leben zu gestalten. Unser Leben – zwischen Chancen und Enge, zwischen Zuversicht und Verschwiegenem ... Nun sind wir um die 70 und blicken zurück – auf bewegte Zeiten.

Termin Donnerstag, 19. September | 15:00 – 17:00 Uhr

Anmeldung bis 16. September

19.
09.

Begegnungs- und Servicezentrum Heddernheim

Mad Horse singt

René Scholz, auch bekannt als Mad Horse, singt Lieder, Songs, Balladen und eigene Texte. Seine herb-melancholische Stimme und die rustikale Virtuosität auf der Gitarre stehen für wahre, schöne, gute Musik.

Termin Donnerstag, 19. September | 17:30 – 19:00 Uhr

Anmeldung bis 13. September

Kosten Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

20.
09.

Begegnungszentrum Ginnheim

C'est si bon! – Chanson-Abend mit Leo, Gesang und Gitarre

Erleben Sie eine besondere musikalische Reise mit „Frankfurt – Paris en Chanson“. Leo, ein Franzose, der in Frankfurt lebt, wird Sie mit seiner beeindruckenden Stimme und grooviger Gitarrenbegleitung verzaubern. An diesem Abend geht es um Liebe und Leidenschaft, um Lachen und Leid und um das Leben.

Termin Freitag, 20. September | 17:00 – 19:00 Uhr

Anmeldung bis 19. September

Kosten Die Kosten für Eintritt, für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

⚠ **Einlass ab 16:30 Uhr.**

21.
09.

Zentrum Dornbusch – Die Kreativwerkstatt

Farb- und Stilberatung

Finden wir die Farben, Stoffe und Schnitte, in denen wir uns absolut wohl fühlen, die zu unserem Typ, unserer Persönlichkeit und zu unserem Leben passen. Die nachhaltigste Form der Stilveränderung beginnt dabei im eigenen Kleiderschrank.

Termin Samstag, 21. September | 11:00 – 17:00 Uhr

Anmeldung bis 02. September unter www.kreativwerkstatt-ffm.de/workshops

Kosten 50 €

Teilnehmer 6

⚠ *Der Workshop wird von einer geprüften Farb- und Stilberaterin durchgeführt.*

Bitte bringen Sie ein Lieblingskleidungsstück mit und kommen Sie möglichst ungeschminkt.

22.
09.

Begegnungs- und Servicezentrum Hofgut Goldstein in Kooperation mit „Initiative Schwanheim/Goldstein bewegt sich!“

Musik zwischen den Kontinenten – Konzert

Das Duo Gerd Putscheff (Violine) und Christoph Spendel (Piano) nimmt uns mit auf eine musikalische Reise: Flamenco und die Musik der Gitanos von Sevilla und Cordoba, karibische Rhythmen, brasilianische Sambakultur und Latin Jazz. Diese Reise verbindet traditionelle Werke und Eigenkompositionen zu einem fesselnden Erlebnis.

Termin Sonntag, 22. September | 18:00 – 19:30 Uhr

Anmeldung erforderlich

24.
09.

Begegnungs- und Servicezentrum Bockenheim

Konzert des Seniorenorchesters des Frankfurter Verbandes

Kommen Sie vorbei und lauschen Sie Unterhaltungsstücken des Seniorenorchesters des Frankfurter Verbandes. Das Orchester umfasst bis zu 34 Musiker*innen. Der Dirigent ist Herr Günther Stegmüller. Wir freuen uns auf Sie!

Termin Dienstag, 24. September | 15:00 – 16:30 Uhr

Anmeldung bis 18. September

Kosten Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

Teilnehmer Max. 80

⚠ *Anmeldung erforderlich.*



25.
09.

Begegnungs- und Servicezentrum Bockenheim in Kooperation mit „Kunst & Kuchen“

Café Kunst & Kuchen

Bei „Kunst & Kuchen“ laden wir Sie zu einer besonderen Begegnung in einem spielerisch, künstlerischen Rahmen ein. Sie treffen auf neue Menschen und werden gemeinsam Teil eines Formates, das Kunst und Gespräche kreativ miteinander vereint. Neugierig geworden?

Weitere Informationen erhalten Sie im Zuge Ihrer Anmeldung.

Termin Mittwoch, 25. September; Donnerstag, 26. September
14:00 – 17:00 Uhr

Anmeldung bis 16. September

Kosten Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

⚠ *Anmeldung erforderlich.*

30.
09.

Zentrum Dornbusch – Die Kreativwerkstatt

Druckwerkstatt

Vom klassischen Kartoffeldruck über das Ausprobieren mit Alltagsgegenständen: welche Strukturen hinterlassen Blätter, Gummiringe, Fäden? Von der Herstellen eigener Stempel aus Moosgummi bis hin zu selbstgeschnitzten Druckstöcken aus Softcut. So können z. B. kleine Bildserien, Musterpapiere oder Karten nach eigener Gestaltung entstehen.

Termin Montag, 30. September | 15:00 – 17:00 Uhr

Anmeldung bis 02. September unter www.kreativwerkstatt-ffm.de/workshops

Kosten 55 €

Teilnehmer 8

⚠ *Gedruckt wird mit Linoldruckfarbe auf Papier.
Umfasst 5 Termine, bis 28.10.*

NEU!

NEU!



Gemeinsam
aktiv im
Stadtviertel

Feste, Treffs und Spiele

Wir feiern den Winter

Es gibt viele Gründe, zusammen Zeit zu verbringen.
Dinnen und draußen, mit alten und neuen Freunden:
Wir leben Gemeinschaft. Bunt und vielfältig.
Seien Sie dabei!



04.
07.

**Begegnungs- und Servicezentrum Gallus
in Kooperation mit Engagement im Gallus, eine Initiative von
Deutsche Bank, Linklaters und dem Mehrgenerationenhaus Gallus
Sommerfest Hellerhof**

Das jährliche Großereignis in der Hellerhofsiedlung:
Feiern Sie mit uns den Sommer! Musiker Jörg Ratz sorgt für Stimmung.
Es gibt Spiele, Bastelaktionen und Überraschungen. Grillleckereien, Salate
sowie kalte und warme Getränke sind vorhanden. Auch dieses Jahr bieten
wir frisch zubereitete alkoholfreie Cocktails an.

Termin Donnerstag, 04. Juli | 13:00 – 17:00 Uhr

04.
07.

**Begegnungszentrum Praunheim
Sommerfest!**

Wir laden Sie ganz herzlich zum unseren Sommerfest ein!
Wie immer gibt es Bratwurst vom Grill, ein Salatbuffet, Kaffee und Kuchen,
Bier vom Fass, Säfte, Wein. Genießen Sie einen unbeschwerten Nachmittag
in netter Gesellschaft mit Live-Musik.

Termin Donnerstag, 04. Juli | 15:00 – 18:00 Uhr

Anmeldung bis 27. Juni

Kosten 2 € Eintritt;
Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

⚠ **Anmeldung erforderlich!**

11.
07.

**Begegnungszentrum Praunheim
Singkreis**

Musik weckt persönliche Erinnerungen und die damit verbundenen
Emotionen. Singen fördert nachweislich die Gesundheit, hebt die
Stimmung und stärkt die Gemeinschaft.

Kommen Sie zu uns, um gemeinsam Zeit zu verbringen und bekannte
Volks- und Schlagerlieder zu singen.

Termin Donnerstag, 11. Juli | 15:00 – 16:00 Uhr

Anmeldung bis 09. Juli

Kosten 2 €

⚠ **Ein weiterer Termin ist am 08. August.
Wir freuen uns auf gemeinsames Singen!**

NEU!

08.
08.

11.
07.

**Begegnungszentrum Riederwald
Erdbeereis mit Sahne –
im „Riederwälder EisCoffeeeee“**

Genießen Sie den Sommer mit einem leckeren Eisbecher mit frischen
Erdbeeren. Natürlich gibt es auch noch andere leckere Eisspezialitäten, wie
z. B. Eiskaffee oder Zitronensorbet mit gefrosteten Himbeeren und Minze.
Für jeden Geschmack ist bestimmt etwas dabei.

Termin Donnerstag, 11. Juli | 15:00 – 17:30 Uhr

13.
07.

**Begegnungs- und Servicezentrum Rödelheim –
Auguste-Oberwinter-Haus
Sommerfest im Hof**

Feiern Sie den Sommer mit uns beim Sommerfest im Hof des
Auguste-Oberwinter-Hauses!

Genießen Sie musikalische Highlights mit „Third Man Lost“, köstliches Grillen
und erfrischende Getränke warten auf Sie. Seien Sie dabei!

Termin Samstag, 13. Juli | 16:00 – 19:00 Uhr

Kosten Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

19.
07.

**Begegnungs- und Servicezentrum Hofgut Goldstein
Das muss jetzt weg! –
Kleiner Hofflohmart**

Stöbern Sie gemütlich oder bieten Sie selbst Ihre Schätzchen zum Tausch
oder Verschenken an.

Für Speis und Trank ist gesorgt. Ein Tisch kann nur nach vorheriger Anmel-
dung aufgebaut und in begrenzter Anzahl zur Verfügung gestellt werden.
Nur bei schönem Wetter!

Termin Freitag, 19. Juli | 14:30 – 17:30 Uhr

23.
07.

**Begegnungs- und Servicezentrum Fechenheim
Kochtreff für Männer**

„Schulter an Schulter mit Schürze, Schöpfkelle und Schoppe“
Alle zwei Monate steht das gemeinsame Kochen mit dem Hobbykoch
Georg Weißler auf dem Programm. Das Motto im Juli: „Retro Cooking“ –
Rezepte nach Clemens Wilmenrod.

Sie möchten nur zum Essen kommen? Sehr gerne. Das Menü kann bei
Anmeldung erfragt werden.

Termin Dienstag, 23. Juli | 10:00 – 14:00 Uhr

Anmeldung bis 18. Juli

Kosten Je nach Menü



24.07. Begegnungs- und Servicezentrum Senioren-Initiative Höchst Das Sommerfest der Senioren-Initiative Höchst

Wir feiern ein buntes Fest in unserem herrlichen Garten und gerne auch mit Ihnen! Es erwartet Sie ein buntes Programm und Kulinarisches von Kaffee und Kuchen bis Leckereien vom Grill und kalten Getränken.

Termin Mittwoch, 24. Juli | 14:30 – 19:00 Uhr

Anmeldung bis 18. Juli

Kosten Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

01.08. Begegnungszentrum Ginnheim Klassisches Sommerkonzert der Superlative

Freuen Sie sich auf ein außergewöhnliches musikalisches Erlebnis, das Ihnen eine unvergleichliche Reise durch Europa bietet.

Genießen Sie die faszinierenden Stimmen international renommierter Musiker (eine Sopranistin, ein Tenor und eine Pianistin) vor Ort, während Irine Knab durch das Programm führt.

Termin Donnerstag, 01. August | 15:30 – 17:00 Uhr

Anmeldung bis 31. Juli

Kosten Kosten für den Eintritt, für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

⚠ **Das Café öffnet um 14:30 Uhr. Ein weiterer Termin ist am 08. August. Anmeldung für diesen Termin bis zum 05. August.**

02.08.

Begegnungs- und Servicezentrum Fechenheim

Sommerfest Frankfurter Art –

Willkommen zum Sommerfest Frankfurter Art: Äpfelwoi, Handkäs' und Musik! Tauchen Sie ein in eine Atmosphäre voller Leben und Freude, in der wir gemeinsam in Rot und Weiß feiern.

Genießen Sie Live-Musik, bei der Sie mitsingen, schunkeln und tanzen können, mit köstlichen Frankfurter Spezialitäten.

Termin Freitag, 02. August | 14:30 – 17:30 Uhr

Anmeldung bis 29. Juli

Kosten 3 €

16.08.

Begegnungszentrum Sossenheim

Tischtennis-Spaß in Sossenheim

Wecken Sie wieder Ihre Tischtennis-Begeisterung auf? Nehmen Sie den Schläger wieder in die Hand und genießen Sie den Spaß am Spiel. Tischtennis – eine erfrischende Aktivität für Bewegung und Unterhaltung, für jedes Alter. Wir freuen uns über Ihre Teilnahme.

Termin Freitag, 16. August | 10:00 – 11:30 Uhr

Anmeldung bis 08. August

Kosten 2,50 €

21.08.

Begegnungs- und Servicezentrum Gallus

in Kooperation mit Engagement im Gallus, eine Initiative von Deutsche Bank, Linklaters und dem Mehrgenerationenhaus Gallus

Sommerfest in der Flörsheimer

Gute Sachen vom Grill, gutes zum Trinken, gute Musik von Jörg Ratz, viel Spaß und gute Laune beim Sommerfest hier in der Flörsheimer.

Schauen Sie vorbei und feiern Sie mit uns!

Termin Mittwoch, 21. August | 13:00 – 17:00 Uhr

⚠ **ACHTUNG! Veranstaltung in der Flörsheimer!**

26.08.

Begegnungs- und Servicezentrum Bornheim/Ostend

Nachbarschaftsfest Rhönstraße

Wir feiern mit Live-Musik von Mike, einer Hälfte der Spitzbuan, der für Stimmung, Freude und Spaß sorgt. Kulinarisch können Sie zwischen hausgemachten Salaten oder einer Bratwurst mit Brötchen wählen, und für diverse Getränke ist gesorgt. Feiern Sie mit uns; es wird viele nette Gespräche in geselliger Runde geben.

Termin Montag, 26. August | 15:00 – 17:00 Uhr

Kosten Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

28.08. Begegnungs- und Servicezentrum Sachsenhausen – West/Riedhof 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.

Termin Mittwoch, 28. August | 14:00 – 17:00 Uhr

Kosten Eintritt 9 €
Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

30.08. Begegnungs- und Servicezentrum Hofgut Goldstein in Kooperation mit AWO Sommer, Sonne, Nachbarn! – Sommerfest

Wir feiern ein ungezwungenes Nachbarschaftsfest im Garten bei Live-Musik mit Jörg Ratz. Für Speis und Trank mit Süßem und Herzhaftem ist bestens gesorgt. Feiern Sie mit uns!

Termin Freitag, 30. August | 14:00 – 18:00 Uhr

Kosten Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

03.09. Begegnungszentrum Sossenheim Gourmet-Frühstück

Wir laden Sie herzlich zu einem leckeren und abwechslungsreichen Frühstückbuffet in geselliger Atmosphäre mit O-Saft, Kaffee und Tee ein. Ein Gläschen Sekt ist auch dabei.

Termin Dienstag, 03. September | 09:00 – 11:00 Uhr

Anmeldung bis 28. August

Kosten 6 €

10.09. Begegnungs- und Servicezentrum Nieder-Eschbach Cafénachmittag mit den Landfrauen aus Nieder-Erlenbach

Die Landfrauen aus Nieder-Erlenbach waren fleißig am backen. Heute gibt es zu einer leckeren Tasse Kaffee, eine köstliche Torten- und Kuchenauswahl aus eigener Herstellung. Dazu erzählen die Landfrauen von Ihren Aktivitäten und Ihrem Engagement in der ländlichen Umgebung. Ein gemütlicher Nachmittag erwartet Sie!

Termin Dienstag, 10. September | 15:00 – 17:00 Uhr

Anmeldung erforderlich

Kosten 3,50 € Kaffee- und Kuchengedeck

10.09. Begegnungs- und Servicezentrum Sachsenhausen – West/Riedhof 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.

Termin Dienstag, 10. September | 19:00 – 20:30 Uhr

Kosten 140 € pro 8 Einheiten

18.09. Begegnungs- und Servicezentrum Senioren-Initiative Höchst White Dinner im Garten der Senioren-Initiative Höchst

NEU!

Holen Sie Ihre weiße Kleidung aus dem Schrank, packen Sie Geschirr, Besteck und kulinarische Köstlichkeiten ein und kommen Sie in die Senioren-Initiative! Hier sind im Garten die weißen Tafeln vorbereitet und Getränke stehen kalt.

Für musikalische Untermalung sorgt DJ Werner.

Bei Regen entfällt die Veranstaltung.

Termin Mittwoch, 18. September | 17:00 Uhr

Anmeldung bis 16. September

Kosten 5 € Getränkepauschale

18.09. Begegnungs- und Servicezentrum Nieder-Eschbach Restaurant im Viertel – Nieder-Eschbach

Das „Restaurant im Viertel“ ist wieder für Sie da! Es 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!

Termin Mittwoch, 18. September | 18:00 – 20:00 Uhr

Anmeldung bis 10. September

Kosten 4 €; Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.





**20.
09.**

Begegnungs- und Servicezentrum Höchst Höchster Doppelkopf-Spaß!

Endlich einmal wieder Doppelkopf spielen! Wir spielen in wechselnd zusammengesetzten Runden je 40 Minuten. Jeder kann sich etwas zu trinken und zu knappern mitbringen! Es erfolgt keine Einweisung in die Grundregeln, also Grundkenntnisse sind erforderlich.

Die Doppelkopf-Regeln werden mit der Anmeldung verschickt.

Termin Freitag, 20. September | 16:00 – 19:00 Uhr

Anmeldung bis 17. September

Kosten Korkgeld 3 €

**22.
09.**

Begegnungs- und Servicezentrum Rödelheim – Auguste-Oberwinter-Haus O'zapft is!

Gehen Sie mit uns auf eine Reise nach Bayern und feiern Sie das berühmte Oktoberfest bei uns!

Wir haben für Sie eine zünftige bayerische Platte vorbereitet, die Sie in einer gemütlichen Atmosphäre genießen können. Dazu wird es selbstverständlich die passende Stimmungsmusik geben!

Termin Sonntag, 22. September | 16:00 – 19:00 Uhr

Anmeldung bis 18. September

Kosten 10 € inkl. bayerische Platte, zzgl. Getränke

**23.
09.**

Begegnungs- und Servicezentrum Bornheim/Ostend Veränderungen im Leben

Leben ist Veränderung! Veränderungen können oft Angst machen – es braucht Zeit und Mut.

An diesem Nachmittag werden wir uns Fragen zum Thema Veränderungen im Leben stellen: Was gibt mir Mut und Freude? Was bereitet mir Angst? Welche Form der Unterstützung benötigen wir, um Veränderungen in unserem Leben zu akzeptieren und zu bewältigen?

Termin Montag, 23. September | 15:00 – 17:00 Uhr

NEU!

**23.
09.**

Begegnungs- und Servicezentrum Höchst Dalli-Klick – Herbstzauber

Erleben Sie den nostalgischen Spaß des Ratespiels „Dalli-Klick“ mit Herbstfotos. Bekannt gemacht von Hans Rosenthal, ist es immer noch unterhaltsam. Tauchen Sie in die herbstliche Atmosphäre ein, erraten Sie die Motive und genießen Sie den Spaß für Jung und Alt.

Genießen Sie vorher mit uns die köstliche Kaffeetafel.

Termin Montag, 23. September | 15:30 – 16:30 Uhr

Anmeldung bis 18. September

**25.
09.**

Begegnungs- und Servicezentrum Sachsenhausen – West/Riedhof Oktoberfest

Feiern Sie unser Oktoberfest mit Live-Musik und einem leckeren, bayerischen Buffet! Kommen Sie auf ein paar gemütliche Stunden in unseren schön geschmückten Oktoberfestsaal und genießen die tolle Atmosphäre!

Termin Mittwoch, 25. September | 15:00 – 20:00 Uhr

Kosten 26 € inkl. Eintritt und Buffet

**26.
09.**

Begegnungszentrum Riederwald Kulinarisches Marokko trifft deutsche Spezialitäten

Entdecken Sie die Welt der marokkanischen Küche mit ihren vielfältigen Aromen und genießen Sie dazu deutsche Traditionsküche. Es gibt marokkanischen Börek mit Kartoffelsalat. Natürlich bietet sich das Mittagessen auch für einen Plausch in netter Gesellschaft an.

Termin Donnerstag, 26. September | 12:30 – 14:30 Uhr

**27.
09.**

Begegnungs- und Servicezentrum Gallus Wir tanzen Line! – Anfängerkurs Line Dance

Tanzen ist gesund für Körper und Geist. Es fördert Beweglichkeit und Gleichgewicht sowie die Bildung neuer Nervenzellen bis ins hohe Alter. Wir tanzen die verschiedenen Schritte und Figuren in Reihen (= engl. „line“). Keine Angst: Wer gehen kann, kann auch tanzen!

Ab heute startet eine neue Gruppe für Anfänger*innen.

Termin Freitag, 27. September | 11:30 – 12:30 Uhr

Kosten 2 €

NEU!



27.
09.

Begegnungs- und Servicezentrum Hofgut Goldstein

O'Zapft ist!

Oktoberfest im Hofgut mit Live-Musik

Mit Live-Musik von „Steppes“ alias Wolfgang Sorger ist gute Stimmung garantiert. Wir feiern ganz zünftig mit Kaffee, Kuchen und typisch Herzhaftem – bei schönem Wetter im Garten!

Termin Freitag, 27. September | 14:30 – 17:30 Uhr

Anmeldung erforderlich

Kosten Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

27.
09.

Begegnungs- und Servicezentrum Melange am Römer

Oktoberfest Ü65 Disco

Wir schwingen das Tanzbein zu stimmungsvoller Live-Musik von unserem Mike!

Auf Sie warten bayrische Schmankerl und geselliges Beisammensein. Dirndl und Lederhosen sind gern gesehen, aber natürlich keine Pflicht.

Termin Freitag, 27. September | 17:00 – 20:00 Uhr

Anmeldung bis 20. September

Kosten 10 €

! *An diesem Freitag findet der reguläre Tanz von 14 bis 17 Uhr NICHT statt!*

29.
09.

Begegnungs- und Servicezentrum Hofgut Goldstein
in Kooperation mit Daniela Pacheco-Dalko

Neues entdecken:

Yin Yoga und Qi Gong

Probieren Sie beide fernöstlichen Bewegungsformen in entspannter Atmosphäre aus. Yin Yoga fördert Flexibilität und innere Ruhe durch längeres Verweilen in Haltungen, während Ba Men Qi Gong die Körperwahrnehmung und Entspannung verbessert.

Termin Sonntag, 29. September | 15:00 – 16:30 Uhr

Anmeldung erforderlich

NEU!



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



KONTAKTDATEN, der in diesem Programm genannten Standorte

Weitere Standorte finden Sie unter frankfurter-verband.de/begegnungs-und-servicezentren



Begegnungs- & Servicezentrum Bockenheim

Am Weingarten 18 – 20 b
60487 Frankfurt am Main
☎ 069 299 807 2212
✉ lucas.marx@frankfurter-verband.de

Begegnungs- & Servicezentrum Bornheim / Ostend

Rhönstraße 89
60385 Frankfurt am Main
☎ 069 299 807 2214
✉ mahnaz.wobig@frankfurter-verband.de

Zentrum Dornbusch – Café Anschluss

Hansaallee 150
60320 Frankfurt am Main
☎ 069 299 807 2350
✉ cafe.anschluss@frankfurter-verband.de

Zentrum Dornbusch – Die Kreativwerkstatt

Hansaallee 150
60320 Frankfurt am Main
☎ 069 299 807 2357
✉ kreativwerkstatt@frankfurter-verband.de

Begegnungs- & Servicezentrum Eckenheim

Dörpfeldstraße 6
60435 Frankfurt am Main
☎ 069 299 807 263
✉ inge.bervoets@frankfurter-verband.de

Begegnungs- & Servicezentrum Fechenheim

Alt-Fechenheim 89
60386 Frankfurt am Main
☎ 069 299 807 2216
✉ naoual.alyarrudi@frankfurter-verband.de

Begegnungszentrum Flörsheimer Straße

Flörsheimer Straße 16
60326 Frankfurt am Main
☎ 069 299 807 2226
✉ christa.czermin@frankfurter-verband.de

Begegnungs- & Servicezentrum Gallus

Frankenallee 206 – 210
60326 Frankfurt am Main
☎ 069 299 807 2217
✉ hans-christoph.fehr@frankfurter-verband.de

Begegnungszentrum Ginnheim

Ginnheimer Landstraße 172 – 174
(Eingang im Hof)
60431 Frankfurt am Main
☎ 069 299 807 2227
✉ katrin.koch@frankfurter-verband.de

Begegnungszentrum Hausen

Hausener Obergasse 15
60488 Frankfurt am Main
☎ 069 299 807 2228
✉ katrin.skok@frankfurter-verband.de

Begegnungs- & Servicezentrum Heddernheim

Aßlarer Straße 3
60439 Frankfurt am Main
☎ 069 299 807 2218
✉ sybille.vogl@frankfurter-verband.de

Begegnungs- & Servicezentrum Hofgut Goldstein

Tränkweg 32
60529 Frankfurt am Main
☎ 069 299 807 2223
✉ carmen.simon@frankfurter-verband.de

Begegnungs- & Servicezentrum Höchst und Café Mouseclick

Bolongarostraße 137
65929 Frankfurt am Main
☎ 069 299 807 2219
✉ klaus.baumgarten@frankfurter-verband.de

Begegnungs- & Servicezentrum Senioren-Initiative Höchst

Gebeschusstraße 44
65929 Frankfurt am Main
☎ 069 299 807 2221
✉ ute.brink-geenen@frankfurter-verband.de

Begegnungs- & Servicezentrum Melange am Römer

Braubachstraße 15 b
60311 Frankfurt am Main
☎ 069 299 807 2295
✉ judith.steppacher@frankfurter-verband.de

Begegnungs- & Servicezentrum Nieder-Eschbach

Ben-Gurion-Ring 20
60437 Frankfurt am Main
☎ 069 299 807 2010
✉ jeannette.nold@frankfurter-verband.de

Begegnungs- & Servicezentrum Nordweststadt

Gerhart-Hauptmann-Ring 298
60439 Frankfurt am Main
☎ 069 299 807 5522
✉ sabine.harynek@frankfurter-verband.de

Begegnungszentrum Praunheim

Heinrich-Lübke-Straße 32
60488 Frankfurt am Main
☎ 069 299 807 2241
✉ elena.kalinowska@frankfurter-verband.de

Begegnungszentrum Preungesheim

Jaspertstraße 11
60435 Frankfurt am Main
☎ 069 299 807 2242
✉ gabriele.wahn@frankfurter-verband.de

Begegnungszentrum Riederwald

Am Erlenbruch 26
60386 Frankfurt am Main
☎ 069 299 807 2242
✉ andrea.hackbarth@frankfurter-verband.de

Begegnungs- & Servicezentrum Rödelsheim

Burgfriedenstrasse 7
60489 Frankfurt am Main
☎ 069 299 807 2225
✉ sascha.brenninger@frankfurter-verband.de

Begegnungs- & Servicezentrum Sachsenhausen – Riedhof

Mörfelder Landstraße 210
60598 Frankfurt am Main
☎ 069 299 807 2211
✉ alena.laufer@frankfurter-verband.de

Begegnungszentrum Sossenheim

Toni-Sender-Straße 29
65936 Frankfurt am Main
☎ 069 299 807 5523
✉ karsten.ruddies@frankfurter-verband.de

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!



Kontakt

Zusätzliche Informationen zu den Veranstaltungen erhalten Sie bei:

Klaus Baumgarten

Tel: 069 299 807 2219

pr.baumgarten@frankfurter-verband.de

Weitere Informationen finden Sie im Internet:

www.frankfurter-verband.de/aktiv-aelterwerden

www.facebook.com/frankfurterverband

Abonnieren Sie den kostenlosen Newsletter mit aktuellen Veranstaltungstipps:

newsletter.frankfurter-verband.de