



Programm
September –
Oktober
2024

Aktiv in Nieder- Eschbach



**FRANKFURTER
VERBAND**

In der Gemeinschaft macht das Leben einfach mehr Spaß!

Aktiv Älterwerden ist beim **Frankfurter Verband** Programm: Bei uns kommen Sie mit netten Leuten aus Ihrer Nachbarschaft zusammen – für Freizeitaktivitäten mit Wir-Gefühl!

Sie möchten sich körperlich und geistig fit halten, kreativ austoben oder aktiv weiterbilden? Dann wird Ihnen das Veranstaltungsangebot im **Begegnungs- und Servicezentrum Nieder-Eschbach** gefallen.

Viel Spaß beim Entdecken und Mitmachen!

**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 SEPTEMBER BIS OKTOBER



Fr., 30.08. | 10:30 – 12:00 Uhr | Anmeldung erbeten

Senioren Yoga – Schnupperstunde

Erleben Sie mit der Yogalehrerin Sonja Holzschuh eine sanfte Yogapraxis auf dem Stuhl. Stärken Sie Ihren Rücken und mobilisieren Sie Ihre Schultern. Dabei erlernen Sie verschiedene Atem- und Meditationsübungen. Zum Ausklang wird eine Tasse Tee gereicht. Entspannen wir gemeinsam im hier und jetzt – Namasté

⚠ **BEACHTEN SIE BITTE, DASS DIE VERANSTALTUNG BEREITS IM AUGUST STATTFINDET! Die Schnupperstunde ist kostenlos!**

NEU!



Mo., 02.09. | 15:00 – 17:00 Uhr

BiblioBike im Park

In Kooperation mit der Stadtteilbibliothek Nieder-Eschbach

Heute ist die Bibliothek mit einer großen Fahrradbücherkiste zu Gast bei uns im Park vor dem Begegnungszentrum (bei schlechtem Wetter drinnen). Verweilen stöbern und schmökern Sie bei einer Tasse Tee und Gebäck. Vielleicht entdecken Sie schon Gelesenes oder ganz neue Literatur. Wir freuen uns auf ein Treffen!

Ort: Treffpunkt vor dem Begegnungszentrum

Kontakt: Anna Baumann, annabaumann@stadt-frankfurt.de

NEU!



Di., 03.09. | 15:00 – 17:00 Uhr

Lebensweisheiten & stärkende Mutmach-Sprüche

Der Alltag besteht oft aus vielen Herausforderungen. Zur Bewältigung benötigen wir Energie und eine positive Einstellung. Manchmal bietet ein kleiner Spruch erste Hilfe. Vanessa Hasbach hat für Sie stärkende Worte parat. Gerne können Sie Ihren Lieblingsspruch mit in die Runde bringen.

Kosten: 3,50 € für Kaffee- und Kuchengedeck

Sa., 07.09. | 11:00 – 16:00 Uhr



17. Frankfurter Ehrenamtsmesse – Catering vom „Restaurant im Viertel“

In Kooperation mit der Stadt Frankfurt am Main

Fühlen Sie sich herzlich eingeladen zu der externen Veranstaltung der Ehrenamtsmesse am Römerberg. Das „Restaurant im Viertel“ Team sorgt in den Römerhallen für Ihr leibliches Wohl.

Kommen Sie vorbei, wir freuen uns auf Sie!

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

⚠ **Eintritt zur Messe frei!**





Di., 10.09. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung erbeten

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!

Kosten: 3,50 € für Kaffee- und Kuchengedeck



Di., 17.09. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

IKEA Möbeldesign in Veränderung – Klassiker im Wandel der Zeit

Im Jahre 1951 beginnt 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 Älterwerden“.

Kosten: 3,50 € für Kaffee- und Kuchengedeck

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



Mi., 18.09. | 18:00 – 20:00 Uhr | Anmeldung bis 10.09.

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!

Kosten: 4 €



Di., 24.09. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung erbeten

Buntes Herbstfest & Musik

Wenn es draußen stürmt und die bunten Blätter im Wind tanzen, wird es Zeit einzukehren. In gemütlicher Runde feiern wir den Herbst, musikalisch begleitet von Jörg Ratz.

Genießen Sie eine Tasse Kaffee und leckeren Pflaumenkuchen mit Sahne. Sind Sie mit von der Partie!

Kosten: 5 € für Kaffee- und Kuchengedeck



Do., 26.09. | 16:00 Uhr | Anmeldung erbeten

Liedercafé

Singfreudige Gäste sind zum musikalischen Nachmittag herzlich willkommen ! Wir singen mit Textbuch, bekannte Schlager und Ohrwürmer, althergebrachte Volkslieder und alles was gefällt.

Dabei begleitet Sie Frank Waas mit dem Klavier. Schön, dass Sie dabei sind!

Kosten: 3,50€

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Di., 01.10. | 15:00 – 17:00 Uhr

Geschichten über den Kürbis, bunt und lecker ...

In Kooperation mit dem Familienzentrum Regenbogen am Bügel

Der Kürbis wird gefeiert wie ein Promi, ob in persischen Märchen oder bei Halloween in Amerika. Im Herbst sind die würzige Kürbissuppe oder der Kürbiskuchen bei uns sehr beliebt. Erfahren Sie Interessantes über den Kürbis und andere Herbstboten in gemütlicher Atmosphäre mit Gabriele Wolff-Starck.

Kosten: 3,50 €

für Kaffee- und Kuchengedeck



Di., 08.10. | 15:00 – 17:00 Uhr

Gesprächsrunde mit Ihrem Sozialrathaus vor Ort

In Kooperation mit dem Sozialrathaus Nord

Das Team Nord stellt sich Ihnen vor und bietet Hilfe und Beratung in vielen sozialen Bereichen zu unterschiedlichen Lebenssituationen. Sie erfahren an diesem Nachmittag Aktuelles vom Amt und erhalten Kontakte und Adressen zu verschiedenen Netzwerken.

Kommen Sie miteinander ins Gespräch.

Kosten: 3,50 € für Kaffee- und Kuchengedeck



Di., 15.10. | 15:00 – 17:00 Uhr

Im Fluss der Zeit – die Alte Brücke zu Frankfurt am Main

In Kooperation mit dem Freundeskreis Liebenswertes Frankfurt e.V.

Die Brücke war als Nord-Süd-Verbindung nicht nur für den Handel wichtig. Auf ihr fanden Hinrichtungen statt, wurden Zölle erhoben, Mehl gemahlen, Kanonen geladen und die Beute der Rattenfänger quitiert.

Angelika Ramm-Fischer erzählt, welche Geschichten sich sonst noch um die Alte Brücke ranken.

Kosten: 3,50 € für Kaffee- und Kuchengedeck



Di., 22.10. | 15:00 – 17:00 Uhr

Herbstgeplauder & kreative Basteleien

Der Herbst zeigt sich oft stürmisch, bunt und in warmen Farbtönen.

Wir lauschen Irmgard Salis in gemütlicher Runde, was die Jahreszeit alles zu bieten hat. Dabei basteln wir aus Naturmaterialien schöne Herbstdekoration für den Tisch.

Gerne können Fundmaterialien, wie z.B. Kastanien, Zweige und Blättern mitgebracht werden.

Kosten: 3,50 € für Kaffee- und Kuchengedeck



Di., 29.10. | 15:00 – 17:00 Uhr

Gesundheitsprävention im Alter

Gesund älter werden, das ist der Wunsch von vielen Menschen.

Ernährung wie auch geistige und körperliche Fitness nehmen einen großen Einfluss darauf.

An diesem Nachmittag erfahren Sie wie man seinen inneren „Schweinehund“ überwindet. Ratschläge und Tipps gibt Ihnen dafür Christine Gumbert von der AWO an die Hand.

Kosten: 3,50 € für Kaffee- und Kuchengedeck



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

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

Begegnungs- & Servicezentrum Nieder-Eschbach

Ben-Gurion-Ring 20
60437 Frankfurt am Main

Leitung

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



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