



**Programm
September –
Oktober
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 SEPTEMBER BIS OKTOBER



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!



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., 02.09. | 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., 09.09. | 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., 16.09. | 14:15 Uhr

Romménachmittag

Es sind alle Spielwilligen willkommen, die Spaß und Freude an Kartenspielen haben. **Kosten: 0,50 €**



Fr., 20.09. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 16.09.

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., 23.09. | 14:15 Uhr

Entspanntes Ausmalen von Mandalas

Kreisbilder faszinieren Menschen in allen Kulturen. In östlichen Glaubensrichtungen haben sie religiöse Bedeutung, in der westlichen Kultur werden sie zur Entspannungszwecken genutzt. 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: 2 €**



Mi., 25.09. | 09:00 – 18:30 Uhr

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“.

Kosten: 27 € Fahrpreis und Führung (Vorkasse)

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

Treffpunkt: 09:00 Uhr – Am Ebelfeld – Endstation U7 (Heerstraße)

09:15 Uhr – Bushaltestelle – Praunheimer Weg Mitte

09:30 Uhr – Kiosk Praunheimer Brücke

Buchungsnr.: 22156-10-2024



Mo., 30.09. | 14:15 Uhr

Romménachmittag

Es sind alle Spielwilligen willkommen, die Spaß und Freude an Kartenspielen haben. **Kosten: 0,50 €**



Mo., 07.10. | 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., 09.10. | 09:15 – 18:30 Uhr

Freinsheim an der Deutschen Weinstraße

Fahrt nach Weisenheim am Berg und ein gemeinsames Mittagessen im Restaurant Holz-Weisbrodt Stammhaus. Danach eine kurze Weiterfahrt nach Freinsheim. Das kleine Städtchen in der Pfalz besitzt eine gut erhaltene Stadtmauer aus dem 15. Jahrhundert und zahlreiche barocke Bauwerke. Während der Führung sehen Sie viele Weinbauernhöfe, die mit ihren verspielt wirkenden Fassaden das malerische Aussehen der Stadt weitgehend mitbestimmen. Am Nachmittag besteht Gelegenheit zum Kaffeetrinken im Restaurant „zum kühlen Grund“.

Kosten: 28 € 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.: 22156-11-2024



Mo., 14.10. | 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 €**



Do., 17.10. | 10:30 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 14.10.

Wanderung im Taunus

Die Wanderung (ca. 5–6km) beginnt an der Hohemark in Oberursel, in der Nähe des Taunus-Informationszentrums. Der Weg verläuft größtenteils durch schattigen Wald und führt zum Restaurant „Hirschgarten“. Dort ist ein gemeinsames Mittagessen vorgesehen.

Der Rückweg erfolgt mit öffentlichen Verkehrsmitteln über Bad Homburg.

Für die Wanderung benötigen Sie festes Schuhwerk und ausreichend Wasser.

Kosten: 2 €

Treffpunkt: Taunus-Informationszentrum in Oberursel,

Endstation der U3

Buchungsnr.: 22156-13-2024



Mo., 21.10. | 14:15 Uhr

Entspanntes Ausmalen von Mandalas

Kreisbilder faszinieren Menschen in allen Kulturen. In östlichen Glaubensrichtungen haben sie religiöse Bedeutung, in der westlichen Kultur werden sie zur Entspannungszwecken genutzt. 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., 23.10. | 09:15 – 18:30 Uhr

Die historische Fachwerkstadt Herborn

Fahrt nach Mittenaar-Bellersdorf, gemeinsames Mittagessen im Gasthaus Decker, danach eine Weiterfahrt nach Herborn. Die Fachwerkstadt gehört zu den besterhaltenen mittelalterlichen Stadtanlagen Deutschlands. Vor über 800 Jahren ließen sich die Nassauer Grafen an der Dill nieder und gründeten u. a. eine bedeutende Akademie, die Hohe Schule. Während der Führung sehen Sie zahlreiche Fachwerkhäuser und pittoreske Gassen. Die stimmungsvolle Fußgängerzone im Herzen der Altstadt lädt am Nachmittag mit einer Vielzahl gemütlicher Cafés zum Verweilen ein.

Kosten: 27 € Fahrpreis und Führung (Vorkasse)

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

Treffpunkt: 09:15 Uhr – Am Ebfeld – Endstation U7 (Heerstraße)

09:30 Uhr – Bushaltestelle – Praunheimer Weg Mitte

09:45 Uhr – Kiosk Praunheimer Brücke

Buchungsnr.: 22156-12-2024



Fr., 25.10. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung bis 21.10.

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., 28.10. | 14:15 Uhr

Romménachmittag

Es sind alle Spielwilligen willkommen, die Spaß und Freude an Kartenspielen haben. **Kosten: 0,50 €**

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
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