



**Programm
Oktober –
Dezember
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 OKTOBER BIS DEZEMBER



Montags | 13:15 – 14:45 Uhr

Kreativatelier für Erwachsene

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

Kosten: 5 € pro Stunde inkl. Material

! Termine: 14.10., 28.10., 04.11., 18.11., 02.12.



Montags | 14:00 – 14:45 Uhr

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

Fotos an deine 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: 10er Karte 40 € = 10 Stunden



Dienstags | 15:00 – 16:00 Uhr

Tanzkurs: Paartanz

Zusammen 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.



Dienstags | 16:15 – 17:00 Uhr

Ballroom-Line Dance

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.



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*in. Hier tanzen alle.

Kosten: Eintritt 5 €



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 bei der 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

Der unterhaltsame Nachmittag für ukrainisch sprachige 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



Samstags | 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.

! Termine: 05.10., 26.10., 09.11., 23.11., 21.12.



Mo., 07.10. | 15:00 – 16:00 Uhr

Was ist eine Patientenverfügung?

Ihr Wille zählt – auch wenn Sie ihn aufgrund von Krankheit, einem Unfall oder dem Alter nicht mehr äußern können. Wir informieren und beraten Sie über die Erstellung, den Inhalt und die Aufbewahrung Ihrer Patientenverfügung. Im Anschluss haben Sie die Möglichkeit individuelle Fragen zu stellen.

Kosten: Eintritt frei,

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Sa., 12.10. | 11:30 – 18:00 Uhr | Anmeldung bis 01.10.
in Kooperation mit Karnevalgesellschaft KV „Die Schnaken“ e.V.

Herbstgrillen mit kleinem Hofflohmarkt

Auch der Herbst hat noch schöne Tage! Die KV „Die Schnaken“ grillen für uns, ab 11:30 Uhr liegen Apfelbratwürste, Bratwürste und Steaks auf dem Grill für Sie bereit. Auch gibt es neuen Süßen und Apfelwein. Das Fest wird ab 13:00 Uhr mit Live-Musik begleitet.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! Standgebühr: Für Bewohner*innen der Wohnanlage kostenlos.
Andere auf Anfrage. Aufbau ab 11:00 Uhr, Verkauf ab 12:00 Uhr.
Anmeldung unbedingt erforderlich!



Mo., 14.10. | 15:00 – 16:00 Uhr

Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung

Ein Unfall oder eine Krankheit können das Leben deutlich verändern. Entscheidungen müssen trotz allem – auch wenn Sie selbst dazu nicht mehr in der Lage sind – getroffen werden. Doch wer vertritt Sie im Ernstfall? Vorsorgevollmacht oder Betreuungsverfügung?

Kosten: Eintritt frei,

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Mo., 21.10. | 15:00 – 17:00 Uhr

Eine Reise in die Vergangenheit meiner Familie

Himmel über Schlesien – Lesung und Fotovortrag von Petra Tursky-Hartmann, die im Sommer 2013 nur zum Geburtsort ihrer Oma Wally nach Bad Salzbrunn ins ehemalige Schlesien reisen. Stück für Stück hat sie mit Reisen nach Breslau, Danzig, Vilnius, Kischinau, Odessa und Tiraspol ihr Familienpuzzle zusammengefügt.

Kosten: Eintritt frei,

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Sa., 09.11. | 17:00 – 20:00 Uhr | Anmeldung bis 22.10.

Historische Altstadt Eltville

Zusammen die Geschichten entdecken in der Wein-, Sekt- und Rosenstadt Eltville beim geführten Spaziergang durch die Altstadt in einer der schönsten Uferpromenaden des Rheingaus mit Laterne. Im Anschluss endet die Führung im Rheingarten des Restaurants Gelbes Haus mit Glühwein oder Punsch.

Kosten: Führung 7 €

Kosten für Fahrt, Speisen & Getränke sind selbst zu tragen.

Teilnehmer*innen: 25

Buchungsnummer: 33117-04-24

! Treffpunkt: um 14:20 Uhr Frankfurter Hauptbahnhof, neben dem Blumenladen.



Mo., 02.12. | 14:00 – 17:00 Uhr

Wintermode 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, Getränke und Kleidung sind selbst zu tragen.



Sa., 07.12. | 12:00 – 17:00 Uhr

Nikolausmarkt

In Kooperation mit Arbeiterwohlfahrt Ortsverein Sachsenhausen

Ein gemütlicher und geselliger Weihnachtsmarkt mit Glühwein und Leckereien. Der Duft von selbstgebackenen Plätzchen, heißen Waffeln, Reibekuchen und Bratwürsten erschafft einen besonderen Charme. Kommt und teilt die Vorfreude mit uns auf Weihnachten.

Kosten: Eintritt frei,

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Mo., 09.12. | 15:00 – 17:00 Uhr

Wir warten auf Weihnachten: mit den schönsten Wintergeschichten aus aller Welt

Weihnachten eine besondere Bedeutung geben, zum Beispiel dank Kurzgeschichten, vorgelesen von Andrea Suhr und Alena Laufer.

Kosten: Eintritt frei,

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

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: 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 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