



**Programm
Oktober –
Dezember
2024**

Aktiv in Eckenheim



**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 Eckenheim** und im **Internet-Café „Kontakt“** 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



INHALTSVERZEICHNIS

UNSERE HÖHEPUNKTE VON OKTOBER BIS DEZEMBER 2024



Essen, Café und mehr

Seite 4

Vom Frühstück im Café über Brunch bis hin zu kulinarische Events – Gesellschaft verbindet.



Feste und Veranstaltungen

Seite 6

Spaß und Freude zu vielen Anlässen – es gibt immer etwas zu feiern!



Spiele

Seite 7

Ob Bridge, Skat und Bingo – gemeinsam spielen, lachen und Zeit verbringen.



Beratung und Gespräche

Seite 9

Selbsthilfegruppen, Beratung und Lotsenbüro – wir helfen Ihnen gerne weiter mit informativen Vorträgen.



Information und Bildung

Seite 9

Sprache und Gesellschaft, Austausch und Wissen – zum Lernen ist es nie zu spät.



Musik und Gesang

Seite 11

Musik & Kleinkunst, für Film & Kultur – ein vielfältiges Angebot für alle.



Kultur

Seite 12

Theateraufführungen, Ausstellungen, Vernissagen – Neues & Altes entdecken.



Treffs und Selbsthilfegruppen

Seite 12

Am Leben teilnehmen und sich in der Gemeinschaft wohlfühlen.



Kreativität

Seite 14

Musik, Form und Farbe – gemeinsam wird die Welt bunt.



Bewegung und Entspannung

Seite 15

Meditation, Yoga, Tanz, Rückengymnastik, Tai Chi – für Körper und Geist.



Neue Medien

Seite 16

Angebote des Internet-Cafés „Kontakt“ – damit Sie immer auf Höhe der digitalen Zeit sind.



Ausflüge

Seite 17

Ausflüge in Frankfurt und Umgebung – zusammen die Stadt erkunden.



ESSEN, CAFÉ UND MEHR Speis' und Trank in guter Gesellschaft

Café am Nachmittag in Eckenheim

Treffen Sie sich bei einem guten Cappuccino oder etwas anderem. Genießen Sie unser wechselndes Kuchenangebot oder einen warmen Sandwich in gemütlicher Kaffeehaus-Atmosphäre zu unseren Öffnungszeiten:
Montag bis Donnerstag 14:00 – 17:00 Uhr
Freitag 13:00-15:30 Uhr
Dienstags und donnerstags gibt es in der Regel selbstgebackene Kuchen.

Kontakt Küche, 069 299807 267

! *Anmeldungen für Gruppen über das Büro 069 29 98 07 268.*

Frühstück (für Eulen) im Café

Zum Wochenende hin in gemütlicher Runde zu frühstücken ist eine willkommene Abwechslung zum Alltag. Eine Gelegenheit unter Menschen zu kommen, ohne sprechen zu müssen. Beim Genießen spielt die Sprache keine Rolle! Wir bereiten auf Wunsch verschiedene Frühstücksteller vor, zu denen Sie sich Anfang der Woche anmelden können: Franzosen-Frühstück 4 €, Käseteller 5 €, Käse/Wurst-Teller 6 € inklusive einem Becher Kaffee.

Termin Freitags | 09:00 – 11:00 Uhr
04. und 18. Oktober
01. und 29. November
20. Dezember

Anmeldung bis Mittwoch

Kontakt Rosalia Trinaccio, 069 299807 267

! *Nur mit vorheriger Anmeldung!*

Unser Restaurant im Viertel in Eckenheim

mit Freiwilligen & einem Koch des Frankfurter Verbandes

Unser Anliegen ist, Begegnung und Austausch bei einem gemeinsamen Essen mit Nachbar*innen im Quartier zu ermöglichen. Freiwillige verwandeln unser Haus zu einem Restaurant-Abend mit einem 3-Gänge-Menü zum günstigsten Preis dank der Unterstützung der Altenhilfe der Frankfurter Rundschau e.V.

Termin Donnerstag, 14. November | 17:30 – 20:00 Uhr

Anmeldung ab 28.10.

Kosten 4 €

Teilnehmer begrenzt



FESTE UND VERANSTALTUNGEN

Es gibt immer einen Grund zum Feiern!

Schenk- & Tausch-Café in Preungesheim

Haben Sie Spaß am Stöbern und Plaudern? Bekleidung, Schmuck und Haushaltsgegenstände können hier ihre Liebhaber*innen wechseln. Wir bitten, nur eine begrenzte Anzahl an Dingen im gutem Zustand mitzubringen, die an dem Nachmittag verschenkt oder getauscht werden. Genießen Sie dabei selbstgebackenden Kuchen und Kaffee.

Termin Dienstag, 12. November | 14:30 – 17:00 Uhr

Ort Begegnungszentrum Preungesheim,
Jaspertstr. 11, 60435 Frankfurt

Kosten für Kaffee & Kuchen

Kontakt Gabriele Wahn, 069 299807 2242, gabriele.wahn@frankfurter-verband.de

! Für Fragen rufen Sie gerne Frau Wahn im Begegnungszentrum Preungesheim an!

NEU!

Disco 60+ in Preungesheim

Haben Sie Spaß am Tanzen? Lassen Sie sich von unserem DJ Ralf mitreißen! Perfekt für alle, die neue Kontakte knüpfen, Freunde treffen oder sich auf der Tanzfläche austoben möchten. DJ Ralf spielt flotte Hits und erfüllt gerne Musikwünsche. Genießen Sie einen unvergesslichen Abend voller Musik und Spaß!

Termin Freitag, 06. Dezember | 18:00 – 21:00 Uhr

Ort Begegnungszentrum Preungesheim,
Jaspertstr. 11, 60435 Frankfurt

Kosten für Getränke

Kontakt Gabriele Wahn, 069 299807 2242, gabriele.wahn@frankfurter-verband.de

! Für Fragen rufen Sie gerne Frau Wahn im Begegnungszentrum Preungesheim an!

NEU!

Weihnachtsfeier für die Bewohner der Wohnanlagen

Konzertagentur Irene Knab

Für eine weihnachtliche Stimmung sorgen Künstler aus Osteuropa und davor eine weihnachtliche Kaffeetafel. Anmeldung nur über das Betreuungsbüro der Wohnanlagen Sozialzentrum Marbachweg und Kurzröder Straße.

Anmeldefrist entnehmen Sie bitte dem Einladungsschreiben.

Ggf. können Restplätze vergeben werden.

Termin Donnerstag, 12. Dezember | 16:00 – 18:00 Uhr

Anmeldung Termin siehe Einladungsschreiben

Kosten nur für Bewohner mit einem Betreuungsvertrag

Teilnehmer begrenzte Teilnehmerzahl

Kontakt Andrea Fricke, 069 299807 260, andrea.fricke@frankfurter-verband.de



SPIELE

Knobeln und zocken in geselliger Runde

Gut für die geistige Fitness – Ganzheitliches Gedächtnistraining

mit Gabriele Wahn

Spielerische Kopf- und Körperübungen trainieren die Wahrnehmung, Merkfähigkeit, Konzentration und Koordination. Achtung, dabei wird viel gelacht! Einstieg jederzeit möglich!

Termin Dienstags | 10:00 – 11:30 Uhr

Gruppe 1: 01.10., 22.10., 05.11., 19.11., 03.12., 17.12.

Gruppe 2: 15.10., 29.10., 12.11., 26.11., 10.12.

Kosten 4 €

Teilnehmer 8-12

Kontakt Gabriele Wahn, 069 299807 2242, gabriele.wahn@frankfurter-verband.de

Können Sie Bridge? – Bridge für erfahrene Spieler

mit Han Kruijssen

Neue Mitspielende sind willkommen, die bereits Bridge gelernt haben und Lust haben, regelmäßig bzw. wöchentlich (kein Turnier) zu spielen.

Bridge macht Spaß und trainiert unser Gedächtnis!

Termin ab 01. Oktober, Dienstags | 13:00 – 17:00 Uhr

Kosten 4 €

Teilnehmer 16

Kontakt Han Kruijssen, 069 62 52 90, han.kruijssen@gmx.de

Offener Schach-Treff

Schachspiele sind vorhanden und unsere Schachspieler freuen sich auf neue Mitspieler und Gegner. Wollen Sie Schach lernen? Dann kommen Sie einfach vorbei, wir helfen Ihnen weiter oder vermitteln einen Schachlehrer.

Termin Dienstags | 14:00 – 17:00 Uhr

Schach & Spiele im Café

Schach-, Brett- und Gesellschaftsspiele werden am Freitag bei uns im Café gespielt. Spiele sind vorhanden oder bringen Sie Ihr Lieblingsspiel mit, um es gemeinsam mit anderen zu spielen!

Termin Freitags | 13:00 – 15:30 Uhr

Spiel und Spaß – für Alt mit Jung

mit Monika Faul

Gemeinsam spielen in lockerer und fröhlicher Atmosphäre für alle, die auf vergnügliche Weise den Geist anregen möchten mit Quiz & Rätsel, Konzentrations- und Gemeinschaftsspielen und vieles mehr! Dazu laden wir Kinder aus der Nachbarschaft ein!

Termin Mittwochs | 15:00 – 16:00 Uhr

09. und 23. Oktober

06. und 20. November

04. und 04. und 18. Dezember

Kosten 2 €

Kontakt Monika Faul, 069 299807 268, inge.bervoets@frankfurter-verband.de

 **Für Kinder kostenfrei!**

Wir starten bereits am 11.09. und 25.09.

Spielen Sie einfaches Skat?

Für Anfänger und Neue sind wir offen und spielen das einfache Skat in 25 Runden am Nachmittag. Jeder spielt mit jedem, denn vorher wird ausgelost, wer mit wem spielt.

Termin Montags | 13:45 – 17:00 Uhr

14. und 28. Oktober

11. und 25. November

09. Dezember

Kosten 3 €

Teilnehmer 16

Kontakt Inge Reck, 0157 50 37 19 70, inge.bervoets@frankfurter-verband.de



BERATUNG UND GESPRÄCHE

Bleiben Sie immer auf dem Laufenden!

Haben Sie Fragen rund ums Älterwerden?

Wir unterstützen Sie im Alltag als Ansprechpartner für Ihre Fragen rund um Wohnen, haushaltsnahe Dienstleistungen, Gesundheit & Pflege, Vorsorge und behördliche Angelegenheiten oder soziales Leben. Gemeinsam mit Ihnen klären wir Ihr Anliegen und vermitteln Sie gegebenenfalls an geeignete Stellen weiter.

! *Sprechen Sie auf Anrufbeantworter, wir rufen Sie zurück!*

Bürgersprechstunde der Polizei – Ihr Schutzmann vor Ort

POK Luca Nöselkabel, 12. Polizeirevier Frankfurt

Kommen Sie vorbei und besprechen Ihre Fragen und Anliegen direkt und persönlich mit Ihrem Schutzmann vor Ort. In der Regel in der geraden Kalenderwoche.

Termin Dienstags | 15:30 – 16:30 Uhr
01. und 15. und 29. Oktober
12. November

Kontakt Luca Nösekabel, 069 755 112 00, svo-d312.ppffm@polizei-hessen.de

! *Bitte beachten Sie den Aushang im Foyer mit den aktuellen Terminen!*



INFORMATION UND BILDUNG

Bleiben Sie immer auf dem Laufenden!

Just talk English – Let's talk about it! *mit Susan Kirkpatrick*

Susan Kirkpatrick ist Engländerin und bereitet alltägliche Themen vor, über die wir uns unterhalten, damit wir unser Englisch üben können. Neue Teilnehmer*innen sind willkommen!

Termin ab 01. Oktober, Dienstags | 10:30 – 12:00 Uhr

Kosten 2 €

Kontakt Susan Kirkpatrick, 069 540 08 94, inge.bervoets@frankfurter-verband.de

Merhaba –

Türkisch für Anfänger

„Merhaba“, so grüßen Sie vielleicht Ihre türkischen Nachbarn, doch nach diesem fröhlichen „Hallo“ ist auch schon Schluss! Schade, denn diese harmonische Sprache ist nicht schwer zu lernen. Wolfgang Riemann ist Orientalist „im Ruhestand“ und wird mit viel Spaß, ohne Leistungsdruck einen entspannten Unterricht anbieten.

Termin Freitags | 11:00 – 12:30 Uhr

Kosten 2 €

Kontakt Wolfgang Riemann, 069 561172, wolfgang.riemann@gmx.de

❗ **Haben Sie Fragen? Dann können Sie direkt mit Herrn Riemann Kontakt aufnehmen.**

English Discussion Group

Susan Kirkpatrick

Muttersprachlerin Susan Kirkpatrick hält Sie auf höherem englischen Niveau mit interessanten Diskussionen fit! Neue Teilnehmer*innen sind willkommen!

Termin Mittwochs | 14:15 – 15:45 Uhr

02. und 16. und 30. Oktober

13. und 27. November

11. Dezember

Kosten 2 €

Kontakt Susan Kirkpatrick, 069 540 08 94, inge.bervoets@frankfurter-verband.de

❗ **Telefonische Anmeldung bei Susan Kirkpatrick oder kommen Sie vorbei, um zu sehen, ob das Sprachniveau passt!**

Filmclub Zimt & Koriander – bei Kaffee & Kuchen

NEU!

für MigrantInnen und FilmliebhaberInnen 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.

Peter List, ein erfahrener Deutschlehrer moderiert das 14tägige Angebot.

Termin Montags | 15:00 – 17:00 Uhr

04. und 18. November

02. und 16. Dezember

Anmeldung bis 30.10.

Kosten Selbstkosten für Kaffee & Kuchen

Kontakt Peter List, 0175 22 77 52 4, inge.bervoets@frankfurter-verband.de

Bluthochdruck und Kaffee, geht das?

Bluthochdruck Selbsthilfe Gruppe Frankfurt

Vortrag von Helmuth Schmitt über den gesunden Kaffee bei Bluthochdruck. Anschließend können Sie Fragen stellen und Ihre Erfahrungen in eine lebendige Gesprächsrunde einbringen. Pässe, Informationsbroschüren u. a. können Sie kostenlos erhalten.

Termin Mittwoch, 13. November | 14:00 – 16:00 Uhr

Anmeldung erwünscht

Kosten 2 €

Kontakt Helmuth Schmitt, 069 55 22 90

Telefonische Information Di. + Do., 16:00 – 19:00 Uhr bei Heike Brändle, 069 72 44 02

! **Die Bluthochdruck Selbsthilfe Gruppe Frankfurt lädt mit Vorträgen an jedem 2. Mittwoch im 2. Monat im Quartal ein!**



MUSIK UND GESANG

Melodisch durch den Tag

Seniorenorchester des Frankfurter Verbandes

musikalische Leitung: Günther Stegmüller

Musiker mit Spielerfahrung, die Noten lesen können, sind für Instrumente aller Art immer willkommen. Wir spielen gerne Evergreens, Musicals, Tangos. Es darf auch mal ABBA, Beatles oder eine Operette sein. Nehmen Sie telefonisch mit uns Kontakt auf und lernen Sie uns kennen!

Termin Montags | 09:30 – 12:30 Uhr

Kontakt Wolfgang Gregor, 06071 739 09 10, sprecher@seniorenorchester-ffm.de

! **seniorenorchester-frankfurt.jimdofree.com**

Frankfurter Beschwerdechor

Der Beschwerdechor gibt allen eine Stimme. Auch ohne musikalische Kenntnisse darf man bei uns einsteigen, um zu singen, Liedtexte zu schreiben oder seine Anschauungen einzubringen. Unsere gesungenen Beschwerden handeln vom Weltgeschehen und unserer Stadt. Wir texten unsere Lieder selbst, über das, was uns betroffen macht. Mal ein-, mal mehrstimmig entstehen unsere Songs meist auf bestehende Melodien. Ein musikalischer Leiter und eine Pianistin unterstützen uns, dazu machen wir Aufwärm- und Entspannungsübungen sowie Stimmbildung.

Termin Mittwochs | 19:00 – 21:30 Uhr

Kosten 30 € Monatsbeitrag

Kontakt Helga Schmitzberger, 069 552 305, helga.schmitzberger@gmail.com

! **www.facebook.com/Beschwerdechor**
www.frankfurterbeschwerdechor.de



KULTUR

Ein buntes Angebot für alle

Bühne frei für Musik & Kleinkunst, für Film & Kultur

u.a. Initiative Musik Eckenheim, Konservatorium,
Theatergruppe „Isn't it in the hat“

NEU!

Wir bieten Laien & Künstlern eine Plattform, ihr Talent vor einem Publikum auszuprobieren und zu präsentieren. Dies kann Musik von Klassik über Jazz bis Pop oder jede andere Form von Performance für oder mit dem Publikum sein. Die Uhrzeit kann variieren!

- 24.10., 15:00 Uhr** | im Café mit dem Duo „Eckenheim Allstars“:
Gute Laune Musik mit Gitarre, Klarinette, Mundharmonika & Gesang
- 07.11., 15:00 Uhr** | Schülerkonzert der Klavierklasse von Prof. Stefana Chitta-Stegemann (Dr. Hoch's Konservatorium)
- 21.11., 19:00 Uhr** | Jüdischer Theater- & Konzertabend
u. a. mit Anatoly Shengait und Emil Krupnik
- 05.12., 15:00 Uhr** | „Favoriten“, gefühlvolle Lieder für Gitarre & Gesang
mit Sibylle Glaab

Termin Donnerstags
Anmeldung bis 2 Tage davor



TREFFS UND SELBSTHILFEGRUPPEN

Sich in Gemeinschaft wohlfühlen

Stadtteiltreff Eckenheim

Herzlich willkommen in gemütlicher Runde und familiärer Atmosphäre.
Wir haben Zeit für Gespräche.
Anregung und Austausch erhalten wir von Bernadette Ross, unserer Leitung der Gruppe.

Termin Donnerstags | 14:30 – 16:30 Uhr
Ort Steinkleestr. 39, 60435 Frankfurt
Kosten 10 € Monatsbeitrag
Kontakt Inge Bervoets, 069 299807 263, inge.bervoets@frankfurter-verband.de

⚠ **Kontakt zum Treffpunkt über das Begegnungs- und Servicezentrum Eckenheim**

AphaSingers Hessen – Chor & mehr für Aphasiker

Joachim Redecker und Romy Steinberg

Aphasie ist eine Sprachstörung nach einer Verletzung oder Schlaganfall. Viele können nicht mehr sprechen, aber singen! Wir erfahren Geselligkeit und Solidarität und haben zusammen Spaß bei unseren Treffen an jedem 2. Samstag im Monat. Mehr Informationen unter www.hessenaphasie.de oder Filmdokumentation OHNE WORTE bei www.youtube.com

Termin Samstags | 11:00 – 14:00 Uhr
12. Oktober,
09. November,
14. Dezember

Kontakt Joachim Redecker, 0157 772 063 72, jredecker@t-online.de

⚠ SHG-Selbsthilfegruppe Aphasiker Frankfurt trifft sich am 3. Freitag im Monat im KGV-Eckenheim von 17:00-20:00 Uhr. Ansprechpartner Joachim Redecker

Sich vernetzen hilft gegen Einsamkeit

Netzwerk Neue Nachbarschaften, Gruppe Eckenheim

NEU!

Die Idee ist, sich rechtzeitig zu vernetzen, u. a. es gut ist, jemanden in der Nähe zu haben, um sich auf einer Vertrauensbasis gegenseitig zu unterstützen. Um sich besser kennen zu lernen, treffen wir uns monatlich zu verschiedenen Themen oder besuchen gemeinsam Veranstaltungen.

Bei Interesse fragen Sie im Begegnungszentrum oder bei Lioba Müller nach.

Termin Donnerstags | 17:30 – 19:00 Uhr
03. Oktober
07. November
05. Dezember

Kontakt Lioba Müller, liobamueller57@gmail.com

Gesprächskreis Zeitgeschehen und Biographie

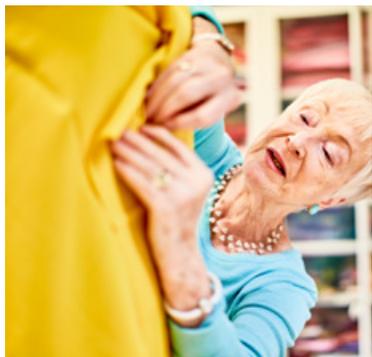
mit Peter Döpfer

Wir reden über unser Leben in der Gegenwart und in der Vergangenheit, was wir unter anderen gesellschaftlichen Verhältnissen erlebt haben. An welchen Grundüberzeugungen orientieren wir uns in Bezug auf das heutige Geschehen?

Im offenen Gesprächskreis werden unterschiedliche Meinungen respektvoll moderiert und neue Gesprächspartner sind immer willkommen!

Termin Montags | 14:30 – 16:30 Uhr
07. und 21. Oktober
04. und 18. November
02. und 09. Dezember

Kontakt Peter Döpfer, 069 299807 268, inge.bervoets@frankfurter-verband.de



KREATIVITÄT Zeit für Hobbys

Offenes Malen – Aquarell & Zeichnen

Jeder malt, was er möchte und bringt seine eigenen Malutensilien mit. Wir tauschen uns über die gemalten Bilder aus und lernen voneinander. Es gibt auch Zeichnende – „urban sketchers“ unter uns! An 2 Terminen im Monat nehmen wir uns bestimmte Themen der Aquarellmalerei vor! An einem Austausch Interessierte sind willkommen.

Termin ab 07. Oktober, Montags | 10:00 – 12:00 Uhr

Kosten 2 €

Kontakt Monika Bochenneck, 069 299 807 263,
inge.bervoets@frankfurter-verband.de

⚠ *Malpause in den hessischen Schulferien möglich!*

Offenes Nähen für Anfänger & Fortgeschrittene in Kooperation mit der Evangelischen Nazarethgemeinde Eckenheim

Bringen Sie Ihr Lieblingsstück mit! Unter der fachlichen Beratung von Wilma Schneider lernen Sie in der Gruppe voneinander. Sie nähen entsprechend Ihrem Kenntnisstand an Ihrem Kleidungsstück. Dazu bringen Sie Ihre eigenen Nähutensilien, Stoff bzw. Kleidungsstück und bei Bedarf die eigene Nähmaschine mit!

Termin Donnerstags | 14:30 – 19:30 Uhr
10. Oktober,
14. November,
12. Dezember

Ort Schliemannweg 12, 60435 Frankfurt

Kosten 5 €





BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG Für Körper und Geist

Yoga auf dem Stuhl – Bewegung und Entspannung

Für alle geeignet, die aufgrund körperlicher Einschränkungen, den Stuhl als Hilfsmittel nutzen möchten, wo Kraft und Beweglichkeit fehlen. Der Stuhl bietet auch die Möglichkeit, die individuellen Grenzen schonend wieder zu weiten.

Mit Lena Schlosser, zertifizierte WAY-Senioren Yogalehrerin und Ergotherapeutin.

Termin Dienstags | 15:30 – 16:30 Uhr
Kosten 79 € für 8 Termine oder 12 € je Stunde
Teilnehmer max. 10 Teilnehmer
Kontakt Lena Schlosser, 0160 1662184, lena.schlosser86@gmail.com

⚠ **NEUER Kurs von 22.10. bis 17.12.24**
Quereinstieg oder Schnuppern ist möglich!

Chair Yoga – Tanz und Fitness

Layla Wagner

Sich mit Freude zu bewegen, auch wenn man nicht lange stehen kann, ist mit einfachen Übungen im Sitzen möglich, die fit machen und die Koordination anregen. Layla Wagner führt uns mit Aufwärmübungen und Yoga-Tanzübungen bei rhythmischer Musik der 70er Jahre durch eine Stunde, die aktiviert und gute Laune macht!

Termin Mittwochs | 10:00 – 11:00 Uhr
Anmeldung Mit vorheriger Anmeldung
Kosten 2 €
Teilnehmer max. 12 Teilnehmer
Kontakt Leyla Wagner, 069 299807268, inge.bervoets@frankfurter-verband.de

⚠ **Bitte bringen Sie ein Theraband mit!**

Tanzen 55+ für gute Tänzer*innen

mit Anja Engelhardt/ Volkshochschule Frankfurt

Wir tanzen zu den unterschiedlichsten Rhythmen von Cha Cha Cha über Rumba, Salsa, Rock 'n' Roll bis Walzer als Line-, Square- und Gruppentänze, daher ohne Standard-Haltung und Partner. Für gute Laune ist mit Pop und Rock-Klassikern und mit klassischen sowie neuen Choreographien und mit der Tanzleiterin Anja Engelhardt gesorgt!

Termin Mittwochs | 15:30 – 17:00 Uhr
Kosten 155 € für 17 Termine
Kontakt Volkshochschule Frankfurt, 069 212 71501, vhs@frankfurt.de

⚠ **Laufender Kurs ab 18.09. – Bei Interesse fragen Sie bei der VHS nach.**

NEU!

Beweglich sein, ein Leben lang – Wirbelsäulengymnastik

mit Christiane Reitz, bei den Krankenkassen anerkannte Kursleiterin

Erhaltung der Beweglichkeit, überwiegend im Stehen und Sitzen mit einzelnen Bodenübungen auf der Matte. Probestunde und Quereinstieg jederzeit möglich.

Termin Freitags | 09:30 – 10:30 Uhr

Kosten 125 für 10x oder 15 €/Std.

Kontakt Christiane Reitz, 06109 36420, inge.bervoets@frankfurter-verband.de

⚠ **Ein Zuschuss durch die Krankenkassen ist möglich!**

Laufender Kurs bis 22.11.

Tai Chi –

für Gelassenheit, innere Ruhe & Freude an Bewegung

mit Layla Wagner

Layla Wagner, eine langerfahrene Tai Chi-Praktizierende bietet eine abwechslungsreiche Übungsstunde an. Tai Chi ist eine altchinesische (Kampf- &) Bewegungskunst nach taoistischer Tradition zur Förderung von Beweglichkeit, Lebensenergie und Wohlbefinden. Wir erlernen einfache Tai Chi-Bewegungsformen, eine Zusammenstellung aus den 108 Formen des Yang Stils.

Zur Einstimmung der Übungsstunde gibt es eine Klangschalen-Meditation und als Abschluss eine Lockerung der Gelenke. Jeder kann mitmachen, denn die meisten Bewegungen sind genauso auf dem Stuhl möglich!

Termin Freitags | 12:00 – 13:00 Uhr

Kosten 2 €

⚠ **Fortlaufender Kurs ist derzeit belegt!**



NEUE MEDIEN

Beratung und Hilfe – das Internet-Café Kontakt

Fit im digitalen Alltag –

Beratung zu Ihrem Smartphone, Tablet oder Laptop

Anna Laßmann, Judith Fröscher, Klaus Klier

Haben Sie Fragen im Umgang mit Ihrem Gerät (Smartphone, Tablet, Notebook), zu Anwendungen (Apps) oder dem Internet? In Einzelterminen (60 Min.) beantworten Ehrenamtliche Ihre Fragen im Umgang mit den digitalen Medien. Zur Anmeldung fragen Sie bei uns nach einem Termin, zu dem Sie Ihr Gerät, Ladekabel und Zubehör mitbringen. Sie haben noch kein Gerät? Dann zeigen wir Ihnen an unseren Geräten, z. B. wie man eine Email-Adresse einrichtet oder Emails abrufen und ins Internet geht.

Anmeldung Einzeltermin nach Vereinbarung

Kosten 8 € pro 60 Min. Einzelberatung



Sie haben noch kein Internet oder Smartphone?

Auf dem größeren Bildschirm eines Tablets lassen sich die gleichen Anwendungen des Smartphones viel leichter lernen, wenn man damit noch keine Erfahrungen gemacht hat! Wir zeigen Ihnen auf dem Tablet, wie ein Smartphone funktioniert. In regelmäßigen Terminen führt Sie eine Vertrauensperson in den Umgang mit dem Gerät ein und findet mit Ihnen gemeinsam heraus, wie Sie das Internet für sich nutzen können.

Fragen Sie bei uns nach, wie Sie am Projekt teilnehmen können.



AUSFLÜGE in und um Frankfurt

Auf Tour in der Kurstadt Bad Nauheim – Zeitreise in die Belle Epoque

Offenes Aktivangebot mit Monika Franz

Bad Nauheims Aufstieg vom Söderdorf zum bedeutenden Herzheilbad, das architektonische Jugendstilerbe, diese Facetten und mehr wird Stefanie Knitterscheidt vom Jugendstilforum Bad Nauheims in einem Standrundgang beleuchten.

Termin Dienstag, 29. Oktober | 13:45 Uhr

Anmeldung bis 22. Oktober

Ort Dankeskirche, Kurstraße 9, 61231 Bad Nauheim, Haupteingang

Kosten 21 € inklusive Kuchenbuffet

Teilnehmer 25

Buchungsnr. 22160-15-2024

Kontakt Monika Franz

**⚠️ Anmeldung ausschließlich bei Monika Franz
dienstags von 10:00-12:00 Uhr unter 069 299807 268.**



Philosophisch-Theologische Hochschule Sankt Georgen

Offenes Aktivangebot mit Monika Franz

Am Hochschul- und Berufungscampus leben und arbeiten 20 Jesuiten: in Priesterseminar, im Berufungscampus/Zukunftswerkstatt, in sozialen Diensten, in der Seelsorge und in Geistlicher Begleitung, auch weit über Sankt Georgen hinaus. Pater Christoph Kentrup SJ wird durch Hochschule, Campuskirche und Park führen.

Termin Dienstag, 12. November | 13:45 Uhr
Anmeldung bis 29. Oktober
Ort Offenbacher Landstr. 224, 60599 Frankfurt, Am Empfang
Kosten 6 €
Teilnehmer 30
Buchungsnr. 22160-15-2024
Kontakt Monika Franz

**⚠️ Anmeldung ausschließlich bei Monika Franz
dienstags von 10:00-12:00 Uhr unter 069 299807 268.**

Feuer- und Rettungswache Nr. 1

Offenes Aktivangebot mit Monika Franz

Die Hauptfeuerwache Frankfurts ist die Größte ihresgleichen in Deutschland! Sie erhalten Einblick in das Brandschutz-, Katastrophenschutz- und Rettungsdienstzentrum (BKRZ), in das Feuerwehr- und Rettungstrainingscenter (FRTC) sowie in die Feuer- und Rettungswache 1.

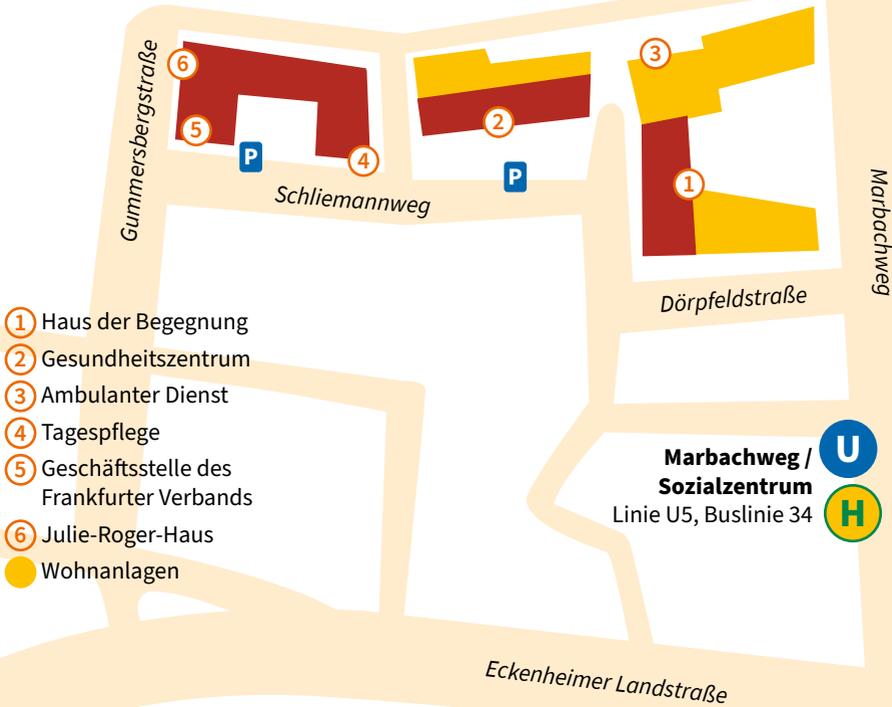
Termin Dienstag, 26. November | 13:45 Uhr
Anmeldung bis 19. November
Ort Feuerwehrstr. 1, 60435 Frankfurt, Mehrzweckhalle
Kosten 6 €
Teilnehmer 40
Buchungsnr. 22160-17-2024
Kontakt Monika Franz

**⚠️ Anmeldung ausschließlich bei Monika Franz
dienstags von 10:00-12:00 Uhr unter 069 299807 268.**

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Montags	09:30 – 12:30 Uhr	Seniorenorchester des Frankfurter Verbandes
	10:00 – 12:00 Uhr	Offenes Malen: Aquarell & Zeichnen
	10:00 Uhr	Smartphone u. a. Einzelberatung mit Klaus Klier
	14:00 – 17:00 Uhr	Café
	14:00 – 17:00 Uhr	(einfaches) Skat in der Gruppe, 14-täglich
	14:30 – 16:30 Uhr	Gesprächskreis „Zeitgeschehen und Biographie“, 14-täglich
	15:00 – 17:00 Uhr	Filmclub „Zimt & Koreander“, 14-täglich
	17:30 Uhr	Funktionstraining der Rheuma-Liga, 3 Gruppen
Dienstags	10:00 – 11:30 Uhr	Gut für die geistige Fitness – Ganzheitliches Gedächtnis-training, 14-täglich
	10:30 – 12:00 Uhr	Just talk English – Let’s talk about it!
	13:00 – 17:00 Uhr	Können Sie Bridge?
	13:45 Uhr	Offenes Aktivangebot, 14-täglich
	14:00 – 17:00 Uhr	Offener Schach-Treff
	14:00 – 17:00 Uhr	Café
	15:30 – 16:30 Uhr	Yoga auf dem Stuhl – Bewegung und Entspannung
	15:30 – 16:30 Uhr	Bürgersprechstunde der Polizei – Ihr Schutzmann vor Ort
	19:00 Uhr	Bridge-Tunier-Club e.V.
	Mittwochs	12:00 – 13:00 Uhr
14:00 – 17:00 Uhr		Café
14:15 – 15:45 Uhr		English Discussion Group, 14-täglich
15:00 – 16:00 Uhr		Spiel & Spaß für Alt mit Jung, 14-täglich
15:30 – 17:00 Uhr		Tanzen 55+ für gute Tänzer*innen
19:00 Uhr		Probe des Frankfurter Beschwerdechor
Donnerstags	14:00 – 17:00 Uhr	Café
	14:30 – 19:30 Uhr	Offenes Nähen für Anfänger & Fortgeschrittene, monatlich
	15:00 Uhr	Smartphone u. a. Einzelberatung mit Judith Fröscher
Freitags	15:00 Uhr	Bühne frei für Musik und Kleinkunst, monatlich
	09:00 – 11:00 Uhr	Frühstück (für Eulen) im Café, für Bewohner oder Spät-Stück (10:00 Uhr)
	09:30 – 10:30 Uhr	Beweglich sein, ein Leben lang – Wirbelsäulengymnastik
	10:00 Uhr	Smartphone u. a. Einzelberatung mit Anna Laßmann
	11:00 – 12:30 Uhr	Merhaba – Türkisch für Anfänger
	12:00 – 13:00 Uhr	Tai Chi – für Gelassenheit, innere Ruhe & Freude an Bewegung
	13:00 – 15:30 Uhr	Schach & Spiele im Café
	13:00 – 15:30 Uhr	Café
Samstags	11:00 – 14:00 Uhr	AphaSingers Hessen – Chor & mehr für Aphasiker, 2. Samstag im Monat
Sonntags		Brunch, Café oder Essen, 3. Sonntag im Monat

DAS SOZIALZENTRUM MARBACHWEG



Begegnungs- & Servicezentrum Eckenheim

Haus der Begegnung im Sozialzentrum Marbachweg

Dörpfeldstraße 6
60435 Frankfurt am Main

Leitung

Inge Bervoets
Telefon: 069 299 807 263
inge.bervoets@frankfurter-verband.de
www.frankfurter-verband.de

Ihr Kontakt im Büro

Telefon 069 299 807 268

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

**Café im Haus
der Begegnung**
Montag – Donnerstag
14:00 – 17:00 Uhr
Freitag
13:00 – 15:30 Uhr