



**Programm  
Oktober –  
Dezember  
2024**

# **Aktiv in Fechenheim**



**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 Fechenheim** 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](http://www.frankfurter-verband.de/begegnungs-und-servicezentren)



## UNSER PROGRAMM OKTOBER BIS DEZEMBER



### **Ehrenamtliche für digitale Angebote gesucht!**

Wir suchen Unterstützung für unsere Angebote „Wege ins Netz – mit dem Smartphone oder Tablet“ und „Computer für Fechenheim 65+“.

Die Angebote richten sich an Menschen, die noch keine Erfahrungen im Umgang mit dem Smartphone/Computer haben.

Sie sollten daher viel Geduld mitbringen und Spaß daran haben, Ihr Wissen an andere weiterzugeben.

Für Fragen und weitere Informationen zum Engagement melden Sie sich gerne im Begegnungszentrum, wir freuen uns auf ein Kennenlernen!



**Montags | 10:00 – 13:00 Uhr**

### **Lotsenbüro**

Sie suchen das passende Ehrenamt oder die richtige Anlaufstelle ?

Wir helfen Ihnen weiter! Nutzen Sie unser Beratungsangebot im Stadtteil telefonisch oder vor Ort, bei uns erhalten Sie Informationen oder konkrete Unterstützung.

**! mit Terminvereinbarung**



**Montags | 10:00 – 13:00 Uhr**

### **Wege ins Netz – mit dem Smartphone oder Tablet**

Sie sind Einsteiger\*in in der Smartphone- Nutzung und möchten mehr als nur telefonieren? Mit einem/r Helfer\*in lernen Sie die Möglichkeiten der digitalen Kommunikation kennen und üben deren Nutzung.

**1. Termin:** Mit dem Smartphone E- Mails verschicken, empfangen und verwalten. Folgetermine zur Wiederholung und zu weiteren Themen wie: WhatsApp, Videotelefonie wöchentlich möglich. 8–10 Termine.

**! Mit Terminvereinbarung**



**Montags | 10:00 – 12:00 Uhr**

### **Fechenheimer Foto-Freunde**

Der Hobbyfotograf Jürgen Gries möchte mit aktiven Fotobegeisterten den eigenen Stadtteil und die weitere Umgebung fotografisch erlebbar machen, das Auge schulen, Tipps zur Technik geben und das Ganze in einer netten Gemeinschaft.

**! Jeden 2. Montag: Fototheorie, Thema und Ziel der Exkursionen festlegen, Bilderbesprechung.**

**Jeden 4. Montag: Gemeinsam unterwegs und fotografieren.**

**Die Teilnahme an den Exkursionen erfolgt auf eigene Verantwortung.**



**Mittwochs | 14:00 – 16:30 Uhr**

### **Mittwoch ist Spieletag!**

„Beim Spiel kann man einen Menschen in einer Stunde besser kennenlernen als im Gespräch in einem Jahr.“ (Platon) Haben Sie Lust auf Skat, Rummikub, Kniffel oder Bingo? Spiele verbinden und machen einfach Spaß! Weitere Mitspieler und Mitspielerinnen sind herzlich willkommen. Ihr Lieblingsspiel ist nicht dabei? Sprechen Sie uns an, wir freuen uns auf Ihre Ideen!



**Mittwochs | 19:00 – 22:00 Uhr**

### **Doppelkopf am Abend**

Haben Sie Lust auf Doppelkopf in lockerer Runde? Wir suchen noch weitere Mitspielerinnen und Mitspieler. Ob Fortgeschrittene, Kenner oder Wiedereinsteiger – bei Interesse bitten wir um Anmeldung. Im Mittelpunkt stehen für uns Spaß und Freude am Spiel. Leitung: Dorothea Kronenberger



**Donnerstags | 10:00 – 13:00 Uhr**

### **Kultur-Touren**

**Kooperationsprojekt „Places to see“**

Wir begeben uns auf eine Frankfurter Kultur-Entdeckungsreise! Jeden Monat besuchen wir eines der Museen oder eine kulturelle Einrichtung, verbunden mit einer Führung und kreativem Austausch. Das Angebot richtet sich an Kunst- und Kulturinteressierte, Unerfahrene, Neugierige, die in einer aktiven Gruppe (wieder) mehr Kultur erleben möchten.

**! Der Eintritt und die Führung sind kostenfrei.**

**Kosten für den ÖPNV sind selbst zu tragen.**

**Ermöglicht und gefördert wird das Projekt durch das Kulturdezernat der Stadt Frankfurt.**

**Die Führungen dauern in der Regel 1 Stunde + Ab- und Rückfahrt.**

**Nähere Informationen zur Abfahrtszeit und zum Treffpunkt erfolgen bei der Anmeldung.**



**Freitags | 10:00 – 13:00 Uhr**

### **Computer für Fechenheim 65+**

Sie haben bisher kein Gerät oder Internetzugang und möchten mal etwas „googlen“, sich ein Erklärvideo anschauen, oder die Fechenheimer Online Zeitung „mainkur:ier“ lesen? Dann sind Sie bei uns richtig! Ein Laptop steht für Interessierte frei zur Verfügung und ein/e Helfer\*in begleitet und unterstützt Sie bei den ersten Schritten und beantwortet Ihre Fragen. Ohne Vorkenntnisse und Technikwissen. Einfach mal probieren!

**! mit Terminvereinbarung**



---

**Di., 15.10. | 10:00 – 14:00 Uhr**



### **Kochtreff „Zu Gast bei Frau Nachbarin“ Christa May**

Gemeinsam planen, kochen und essen- das verbindet. Sie möchten nur zum Essen kommen? Sehr gerne. Bitte melden Sie sich hierzu an.

**Kosten: Je nach Menü**

**Teilnehmer\*innen: 20**

---

**Fr., 18.10. | 14:30 – 17:30 Uhr | Anmeldung bis 14.10.**



### **Oans, zwoa – Oktoberfest auf der Langgass'**

Wir feiern in bayerischem Stil mit zünftiger Live-Musik von Mike Hagenmeier. Schwofen und schunkeln bei Kaffee und Kuchen, sowie Weißwurst mit Brezeln. Feiern Sie mit!

**Kosten: 3 €**

**⚠ Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.**



**Do., 24.10. | 10:00 – 13:00 Uhr | Anmeldung bis 10.10.**

### **Kultur-Touren: Jüdisches Museum**

**Kooperationsprojekt „Places to see“**

Die Führung „Jüdisches Museum – einfach erklärt“ gibt einen Überblick zu den Themen der Dauerausstellung und erzählt wie Jüdinnen und Juden die kulturelle, wirtschaftliche und soziale Entwicklung der Stadt prägten. Dabei werden die zentralen Objekte der Ausstellung vorgestellt.

**Der Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben**

**Teilnehmer\*innen: 15**

**! Der Eintritt und die Führung sind kostenfrei.**

**Kosten für den ÖPNV sind selbst zu tragen. Ermöglicht und gefördert wird das Projekt durch das Kulturdezernat der Stadt Frankfurt.**



**Do., 24.10. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 17.10.**

### **Lebensmittelpreise außer Rand und Band – wie kann ich sparen?**

Die Verbraucherzentrale zu Gast: Steigende Energiepreise, Ernteauffälle, Arbeitskräftemangel – es gibt zahlreiche Gründe, warum die Lebensmittelpreise steigen. Damit die Ausgaben für Lebensmittel das Budget nicht sprengen, hilft nur sparen. Aber wie und wo? Diesen und weiteren Fragen geht die Expertin mit den Teilnehmenden gemeinsam auf den Grund.



**Fr., 25.10. | 14:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung erbeten**

### **Babbelstund' im Zentrum**

Ei Gude, Wie? Einfach mal „babbeln“ ist das Motto und der Wunsch von Besucher\*innen des Zentrums. In lockerer Runde möchten wir monatlich ins Gespräch kommen und uns austauschen. Ob zu aktuellen Ereignissen, zu Themen rund um das Älterwerden oder, oder.



**Di., 29.10. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung erbeten**

### **Brunch und Begegnung**

Zu unserem späten Frühstück möchten wir Nachbarn zum näheren Kennenlernen und Austausch einladen - Was gibt es Neues im Stadtteil? Wer macht was? Wie kann ich Fechenheim mitgestalten?

**Kosten: 5 €**



**Mi., 30.10. | 15:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung erbeten**

### **Wir spielen Bingo!**

Ein unterschätztes Spiel; Bingo macht einfach Spaß, jede und jeder kann mitmachen und auch jederzeit dazu kommen. Und für die Konzentration tut man auch noch was. Schnuppern Sie rein!

**Kosten: 1 €**



Fr., 01.11. | 19:30 – 22:00 Uhr

### **Juttas offene Bühne**

Jutta Loskill eröffnet, moderiert und begleitet den musikalischen Abend. Die offene Bühne bietet musikalische Begegnung aller Art. Musiker\*innen, Sänger\*innen, sowie Publikum sind herzlich willkommen. Ein Klavier und ein Verstärker sind vorhanden. Eigene Instrumente, Noten und gute Schwingungen können gerne mitgebracht werden.

**!** *Fragen zur musikalischen Gestaltung des Abends beantwortet Jutta Loskill gerne per Email: [jloskill@t-online.de](mailto:jloskill@t-online.de)  
Anmeldungen bitte über das Begegnungs- und Servicezentrum*



Mo., 04.11. | 14:00 – 16:30 Uhr

### **Handarbeitskreis „Fechenheimer Wolltat“ trifft Projekt „Fechenheimer Portraits“**

Die Grundschul Kinder vom medialen Theaterprojekt „Fechenheimer Portraits“ sind an diesem Nachmittag zu Gast im Zentrum und führen Interviews mit den Teilnehmerinnen des Handarbeitskreises.

Wir heißen die jungen Fechenheimer\*innen willkommen und freuen uns auf den Generationenaustausch.

**!** *Für die geplante Präsentation des Projektes werden Ton- und Bildaufnahmen gemacht.*



Fr., 08.11. | 14:00 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 04.11.

### **Herbstzeit = Bastelzeit: Seife und Seifen selbst herstellen ...**

... macht Spaß und ist dank Rohseife als Grundlage ganz leicht: Natürliche Zutaten wie Kaffee, Mohn oder Kräuter können zum Verfeinern dazu getan werden und schon ist eine ganz persönliche Seife fertig. Die sieht schön aus und ist auch ein ganz besonderes Geschenk. Material vorhanden.

**Kosten: 5 €**



Di., 12.11. | 10:00 – 14:00 Uhr | Anmeldung bis 06.11.

### **Kochtreff für Männer „Schulter an Schulter mit Schürze, Schöpfkelle und Schoppe“**

Gemeinsam kochen mit dem Hobbykoch Georg Weißler. Auf dem herbstlichen Menüplan steht für diesen Termin ein herzhafter Eintopf. Das endgültige Menü steht ab Mitte Oktober fest und kann erfragt werden. Gäste zum gemeinsamen Essen sind ab 12:00 Uhr herzlich willkommen.

**Kosten: je nach Menü**



---

**Do., 14.11. | 14:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 10.11.**

### **Herbstzeit = Bastelzeit: Filzen mit der Nadel**

Unter Anleitung von Helga Fischer lernen wir Schritt für Schritt die Grundlagen des Nadelfilzens kennen und die Tricks und Kniffe, die es braucht, um aus Wolle und Nadel entzückende Tierfiguren herzustellen. Material vorhanden.

**Kosten: 2,50 €**

---



---

**Di., 19.11. | 10:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung erbeten**

### **Brunch und Begegnung**

Zu unserem späten Frühstück möchten wir Nachbarn zum näheren Kennenlernen und Austausch einladen - Was gibt es Neues im Stadtteil? Wer macht was? Wie kann ich Fechenheim mitgestalten? Zu Gast ist die neue Stadtteilgruppe Ost „Omas gegen Rechts“ (Riederwald-Fechenheim-Seckbach).

**Kosten: 5 €**

---



---

**Do., 21.11. | 10:00 – 13:00 Uhr**

### **Kultur-Touren: Archäologisches Museum**

**Kooperationsprojekt „Places to see“**

Das Archäologische Museum bewahrt, präsentiert und vermittelt die Geschichte der Stadt Frankfurt vom Neolithikum bis zur frühen Neuzeit. Die Führung durch die Dauerausstellung dauert etwa 60 Minuten und führt durch verschiedene Epochen, darunter die Steinzeit und die eisenzeitlich-römische Periode.

**Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben**

**Teilnehmer\*innen: Max. 15**

**! Der Eintritt und die Führung sind kostenfrei.**

**Kosten für den ÖPNV sind selbst zu tragen.**

**Ermöglicht und gefördert wird das Projekt durch das Kulturdezernat der Stadt Frankfurt.**

---



---

**Fr., 22.11. | 14:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung erbeten**

### **Babbelstund' im Zentrum**

Ei Gude, Wie? Einfach mal „babbeln“ ist das Motto und der Wunsch von Besucher\*innen des Zentrums. In lockerer Runde möchten wir monatlich ins Gespräch kommen und uns austauschen. Ob zu aktuellen Ereignissen, zu Themen rund um das Älterwerden oder, oder ...



Sa., 23.11. | 11:00 – 14:00 Uhr

## Hey Fechenheim, wir putzen dich heraus!

Ab 11:00 Uhr sind Fechenheimerinnen und Fechenheimer zum gemeinsamen Müllsammeln auf den Wegen und Plätzen, Straßen und Gassen unterwegs. Im Anschluss ca. 13:00 Uhr lädt das Begegnungs- und Servicezentrum zu Kaffee, Kuchen und Austausch ein.

**Treffpunkt: Paulibrunnen am Linneplatz**

**Kontakt: Leonore Vogt, 069 24751496911,  
leonore.vogt@diakonie-frankfurt-offenbach.de**

**! Veranstalter: Quartiersmanagement Fechenheim +  
Regionalrat Fechenheim**



Mo., 25.11. | 14:00 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 21.11.

## Winterzeit = Bastelzeit: Adventskränze gestalten

Lia Rasch, bekannt für ihre kreativen Kränze, möchte ihre Tipps und Tricks weitergeben und mit uns Adventskränze binden und gestalten. Lassen Sie sich inspirieren und kreieren Sie ihren eigenen Kranz. Material vorhanden.

**Kosten: Je nach Größe und Material 6–12 €**



Mi., 27.11. | 15:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung erbeten

## Wir spielen Bingo!

Ein unterschätztes Spiel; Bingo macht einfach Spaß, jede und jeder kann mitmachen und auch jederzeit dazu kommen. Und für die Konzentration tut man auch noch was. Schnuppern Sie rein!

**Kosten: 1 €**





**Fr., 29.11. | 14:00 – 17:30 Uhr | Anmeldung erbeten**

### **Adventscfé im Zentrum**

Pünktlich zum 1. Advent und der besinnlichen Zeit mit den wohlbekannten Düften und Klängen, möchten wir gemeinsam einige schöne Stunden bei Kaffee, frischen Waffeln und Glühwein verbringen und uns auf die vorweihnachtliche Zeit einstimmen.



**Di., 03.12. | 11:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 28.11.**

### **Backtreff „Zu Gast bei Frau Nachbarin“**

Plätzchenduft im Zentrum. Gemeinsam backen, dekorieren, genießen und erzählen. In der Zeit von 11:00 bis 14:00 Uhr wird gebacken. Ab 14:00 Uhr sind Gäste herzlich eingeladen die Weihnachtsplätzchen bei Kaffee und guter Gesellschaft zu genießen.

**! Für Gäste: 3,50 € für Kaffee und Plätzchen**



**Sa., 14.12. | 15:00 – 17:30 Uhr | Anmeldung bis 09.12.**

### **Juttas offene Weihnachtsbühne**

Die offene Bühne bringt Weihnachtszauber ins Zentrum. Jutta Loskill eröffnet, moderiert und begleitet den Weihnachtlichen Musikknachmittag. Musiker\*innen, Sänger\*innen, sowie Publikum sind herzlich willkommen. Ein Klavier und ein Verstärker sind vorhanden. Eigene Instrumente, Noten und gute Schwingungen können gerne mitgebracht werden.

**! Fragen zur musikalischen Gestaltung des Nachmittags beantwortet Jutta Loskill gerne per E-mail: [jloskill@t-online.de](mailto:jloskill@t-online.de)  
Anmeldungen bitte über das Begegnungs- und Servicezentrum**



**Di., 24.12. | 14:00 – 18:00 Uhr | Anmeldung bis 06.12.**

### **Heiligabend „Zu Gast bei Frau Nachbarin“**

„Alle Jahre wieder“!

Zum vierten Mal möchten wir das Begegnungszentrum an Heiligabend öffnen und laden Sie herzlich ein, in festlicher Stimmung zusammenzukommen. Gemeinsam essen, erzählen, Geschichten hören und singen – eine schöne Gelegenheit, die Weihnachtsfeiertage in Gesellschaft zu verbringen. Für Alleinstehende kann sich die Situation über die Jahre ändern: Die Kinder oder Enkelkinder leben weiter weg oder verreisen über die Feiertage. Warum auch nicht einmal Weihnachten mit anderen gemeinsam feiern? Wir freuen uns auf Sie.

**Kosten: 10 €**

**Teilnehmer\*innen: 15**

Das Wertvollste,  
das man zu verschenken hat,  
ist Zeit.



## Ehrenamt beim Frankfurter Verband

Es gibt viele Frankfurterinnen und Frankfurter, die sich in ihrer Freizeit für andere engagieren wollen. Und es gibt viele Leute, von Jung bis Alt, die dieses Geschenk mehr als gerne annehmen. Der Frankfurter Verband bringt diese Menschen zusammen.

Wenn Sie Lust haben, Gleichgesinnte kennenzulernen und sich mit ihnen gemeinsam für andere zu engagieren, dann sind Sie bei uns richtig! Bei uns sind Frankfurter für Frankfurter aktiv!



**Peter Gehweiler**

Tel: 069 299 807 2353

**Christine Fischer**

Tel: 069 299 807 2352



**[ehrenamt@frankfurter-verband.de](mailto:ehrenamt@frankfurter-verband.de)**

[www.frankfurter-verband.de](http://www.frankfurter-verband.de)



**FRANKFURTER  
VERBAND**

## REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

<b>Montags</b>	<b>10:00 – 13:00 Uhr</b>	Wege ins Netz, <b>1. und 3. Montag</b>
	<b>10:00 – 13:00 Uhr</b>	Lotsenbüro
	<b>10:00 – 12:00 Uhr</b>	Fechenheimer Foto-Freunde, <b>2. und 4. Montag</b>
	<b>14:00 – 16:00 Uhr</b>	Handarbeitskreis „Fechenheimer Wolltat“
<b>Dienstags</b>	<b>10:00 – 14:00 Uhr</b>	Kochtreff: „Zu Gast bei Frau Nachbarin“ <b>Kosten: Je nach Menü, 2-monatlich</b>
	<b>10:00 – 14:00 Uhr</b>	Kochtreff für Männer <b>Kosten: Je nach Menü, 2-monatlich</b>
	<b>10:00 – 12:00 Uhr</b>	Brunch und Begegnung <b>Kosten: 5 €, monatlich</b>
<b>Mittwochs</b>	<b>14:00 – 16:30 Uhr</b>	Skat, Kniffel & Co.
	<b>15:00 – 16:30 Uhr</b>	Rummik(l)ub, <b>2. Mittwoch im Monat</b>
	<b>15:00 – 16:00 Uhr</b>	Wir spielen Bingo! <b>Kosten: 1 €, monatlich</b>
	<b>19:00 – 22:00 Uhr</b>	Doppelkopf am Abend, <b>14- täglich</b>
<b>Donnerstags</b>	<b>10:00 – 13:00 Uhr</b>	Kultur-Touren, <b>monatlich</b>
<b>Freitags</b>	<b>10:00 – 11:00 Uhr</b>	Gedächtnistraining- Quiz und Rätsel <b>Kosten: 1,50 €</b>
	<b>10:00 – 13:00 Uhr</b>	Computer für Fechenheim 65+
	<b>14:00 – 16:00 Uhr</b>	Babbelstund' im Zentrum, <b>monatlich</b>

## Begegnungs- & Servicezentrum Fechenheim

Alt-Fechenheim 89  
60386 Frankfurt am Main

### Leitung

Naoual Alyarrudi  
Telefon: 069 299 807 2216  
naoual.alayarrudi@frankfurter-verband.de  
www.frankfurter-verband.de



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