

Unsere Höhepunkte im Herbst!

*... in vielen
Frankfurter
Stadtvierteln!*



Oktober
bis
Dezember
2024



**FRANKFURTER
VERBAND**

In der Gemeinschaft macht das Leben einfach mehr Spaß!

Ausflüge, Freizeit, Bildung, Kultur, Kreatives und Information – das Programm des **Frankfurter Verbandes** bietet Ihnen zahlreiche Möglichkeiten, das Leben aktiv zu gestalten. Die Vielfalt unserer **Aktiv-Älterwerden**-Angebote wird Sie begeistern.

Ob Sie die Begegnung mit Gleichgesinnten suchen, sich körperlich und geistig fit halten wollen, im Internet surfen möchten, beabsichtigen, Ihrer Kreativität Spielraum zu geben, oder gemeinsam musizieren wollen – für jeden haben wir interessante Angebote. Und das Beste: Einige Angebote sind für Sie kostenfrei und bei vielen anderen Veranstaltungen wird lediglich ein geringer Kostenbeitrag genannt.

Mit großem Engagement unterstützen wir ältere Menschen in Frankfurt am Main. Das lebendige Miteinander soll allen offen stehen, unabhängig von der finanziellen Situation des Einzelnen. Unterstützen Sie unsere wertvollen Arbeit durch einen finanziellen Beitrag.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung.

**Gemeinsam
Gemeinschaft
schaffen**
–
**dank Ihrer
Spende!**

Stichwort: **Spenden Offene Seniorendienste**

Frankfurter Volksbank Rhein/Main eG

IBAN: **DE93 5019 0000 0500 3780 00**

BIC: **FFVBDEFF**

Alle Veranstaltungen finden Sie im Internet auf:
www.frankfurter-verband.de/aktiv-aelterwerden



INHALTSVERZEICHNIS

UNSERE HÖHEPUNKTE VON OKTOBER BIS DEZEMBER 2024



Ausflüge in und um Frankfurt herum

Seite 4

Ob Spaziergänge oder Wanderungen – in der Gemeinschaft macht das Erleben und Entdecken mehr Spaß. Steigen Sie bei uns ein!



Beratung und Bildung

Seite 14

Filmabende, Geschichten und Historie. Vorträge, Beratung und Gesprächsrunden. Nutzen Sie unsere unterschiedlichen Angebote und Möglichkeiten. Wir bilden sie gerne weiter!



Kultur und Kreativität

Seite 18

Musik und Theater, Gespräche und Vorlesungen, Kino und Führungen, Tanz und Konzerte – es gibt viel zu erleben und Erlebnisse zu teilen. Kommen Sie mit!



Neue Medien

Seite 30

Technik macht Spaß und verbindet. Gemeinsam vor Ort, unterwegs oder in Gemeinschaft von zu Hause: Nutzen Sie die unterschiedlichen Angebote – Wir zeigen Ihnen gerne wie!



Feste, Treffs und Spiele

Seite 34

Es gibt viele Gründe zusammen Zeit zu verbringen. Drinnen und draußen, mit alten und neuen Freunden: wir leben Gemeinschaft. Bunt und vielfältig. Seien Sie dabei!



Ausflüge in und um Frankfurt herum

AKTIV ÄLTERWERDEN



Raus aus dem Stadtviertel



Wir bringen Sie auf Touren

Ob Spaziergänge oder Wanderungen.

Ob Ausflüge in die nähere oder weitere Umgebung:

In der Gemeinschaft macht das Erleben und

Entdecken mehr Spaß. Steigen Sie bei uns ein!

09.
10.



Begegnungs- und Servicezentrum Nordweststadt

Freinsheim an der Deutschen Weinstraße

Fahrt nach Weisenheim am Berg und 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“ am Eisentor.

Termin	Mittwoch, 09. Oktober 09:15 – 18:30 Uhr
Ort	09:15 Uhr – Am Ebelfeld – Endstation U7 (Heerstraße) 09:30 Uhr – Bushaltestelle – Praunheimer Weg Mitte 09:45 Uhr – Kiosk Praunheimer Brücke
Kosten	28 € Fahrpreis und Führung (Vorauskasse) Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.
Buchungsnr.	22156-11-2024

10.
10.



Begegnungs- und Servicezentrum Fechenheim

Kooperationsprojekt „Places to see“

Kultur-Touren: Jüdisches Museum

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.

Termin	Donnerstag, 10. Oktober 10:00 – 13:00 Uhr
Anmeldung	bis 04. Oktober
Ort	Der Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben.

⚠️ 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.



10.
10.



**Begegnungs- und Servicezentrum Melange am Römer
in Kooperation mit dem Freundeskreis liebenswertes Frankfurt e.V.
Stadtspaziergang:
Barockes Frankfurt**

Die Hauptwache ist das bekannteste barocke Bauwerk in Frankfurt. Doch es gibt noch ein paar weitere Bauten aus der Wende vom 17. zum 18. Jahrhundert, die Ihnen Angelika Ramm-Fischer auf einem Stadtspaziergang zeigen wird.

Termin Donnerstag, 10. Oktober | 10:30 – 12:00 Uhr
Anmeldung bis 09. Oktober

! Treffpunkt: Paulskirche Haupteingang

17.
10.



**Begegnungs- und Servicezentrum Nordweststadt
Wanderung im Taunus**

Die Wanderung (ca. 5 – 6 km) 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 Mineralwasser.

Termin Donnerstag, 17. Oktober | 10:30 – 16:00 Uhr
Anmeldung bis 14. Oktober

Ort Taunus-Informationszentrum in Oberursel,
Endstation der U3

Kosten 2 €

Buchungsnr. 22156-13-2024

18.
10.



Zentrum Dornbusch – Café Anschluss

Tagesausflug zum Hessenpark nach Neu Anspach

Der Hessenpark ist ein Freilichtmuseum in Neu-Anspach im Hochtaunuskreis. Auf 65 Hektar und in mehr als hundert historischen Gebäuden wird die Geschichte des hessischen Dorflebens der letzten Jahrhunderte gezeigt.

Das Handwerker-Ehepaar Orth nimmt Sie auf eine Zeitreise in die Vergangenheit mit und lässt Geschichten aus früheren Jahrhunderten lebendig werden. Dabei kämpft das Ehepaar Mitte des 19. Jahrhunderts mit den Folgen der Gewerbefreiheit.

Termin Freitag, 18. Oktober | 09:00 Uhr

Anmeldung erforderlich

Kosten Kosten: 50 € (inkl. Eintritt und Führung)

Für Kunden und Ehrenamtliche des Frankfurter Verband: 45 €

⚠️ **9:00 Uhr an der Ecke Am Grünhof / Hansaallee. Rückfahrt um 16:00 Uhr**

23.
10.



Begegnungs- und Servicezentrum Nordweststadt

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.

Termin Mittwoch, 23. Oktober | 09:15 – 18:30 Uhr

Ort 09:15 Uhr – Am Ebelfeld – Endstation U7 (Heerstraße)

09:30 Uhr – Bushaltestelle – Praunheimer Weg Mitte

09:45 Uhr – Kiosk Praunheimer Brücke

Kosten 27 € Fahrpreis und Führung (Vorauskasse)

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

Buchungsnr. 22156-12-2024



**23.
10.**



Begegnungs- und Servicezentrum Senioren-Initiative Höchst
Kommen Sie mit zum Museum Reinhard Ernst nach Wiesbaden!

Im kürzlich eröffneten und auch architektonisch interessanten Museum, ist ausschließlich abstrakte Kunst des Sammlers zu sehen.

Wenn möglich, bitte Smartphone und Kopfhörer für den kostenlosen Audioguide mitbringen. Wir fahren mit öffentlichen Verkehrsmitteln und kehren nach dem Kulturgenuß noch gemeinsam ein.

Termin Mittwoch, 23. Oktober | 11:00 – 15:30 Uhr

Anmeldung bis 17. Oktober

Ort 10:55 Uhr Bahnhofshalle Höchst

Kosten 2 € Gebühr, Fahrt-, Verpflegungs- und Eintrittskosten sind selbst zu tragen. Eintrittspreise 12 – 14 €

Buchungsnr. 441520-01-2024

**24.
10.**



Begegnungs- und Servicezentrum Gallus
Unterwegs im Frankfurter Grüngürtel – 4. Etappe

Die vierte Etappe unserer Grüngürtel-Wandertour führt uns in gemütlichem Wandertempo über 6,4 km von Oberrad über den Main, vorbei an der europäischen Zentralbank ins Ostend. Weitere Highlights auf dem Weg: das Grüne Soße Denkmal, die Gerbermühle, das Ich-Denkmal, der Hafepark und der Ostpark.

Termin Donnerstag, 24. Oktober | 13:30 – 17:30 Uhr

Anmeldung bis 17. Oktober

⚠ Weitere Etappen:

5. Etappe am 21. November

6. Etappe am 19. Dezember

Die Wanderungen finden bei jedem Wetter statt.

29.
10.



**Begegnungs- und Servicezentrum Eckenheim – Haus der Begegnung
Offenes Aktivangebot mit Monika Franz**
**Auf Tour in der Kurstadt Bad Nauheim –
Zeitreise in die Belle Epoque**

Bad Nauheims Aufstieg zum bedeutendem 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 Der Treffpunkt wird bei der Anmeldung mitgeteilt.
Kosten 10 €
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.*

06.
11.



Begegnungs- und Servicezentrum Nordweststadt
Gänseessen in Schotten-Busenborn

Nach einer eindrucksvollen Fahrt durch das größte zusammenhängende Vulkangebiet Europas, erwartet Sie in der Mittagszeit im Gasthaus „Zum Bilstein“ in Schotten-Busenborn das Gänseessen.

Am Nachmittag besuchen Sie den Kurort Bad Salzhausen. Der außergewöhnliche Kurpark mit seinem alten Baumbestand lädt zu einem gemütlichen Spaziergang ein. Direkt am Kurpark liegt das Café Schuchmann, dort besteht Gelegenheit zum Kaffeetrinken.

Termin Mittwoch, 06. November | 09:15 – 18:30 Uhr
Ort 09:15 Uhr – Am Ebelfeld – Endstation U7 (Heerstraße)
09:30 Uhr – Bushaltestelle – Praunheimer Weg Mitte
09:45 Uhr – Kiosk Praunheimer Brücke
Kosten 24 € Fahrpreis (Vorauskasse)
Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.
Buchungsnr. 22156-14-2024

09.
11.



Begegnungs- und Servicezentrum Sachsenhausen – West/Riedhof 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.

Termin Samstag, 09. November | 17:00 – 20:00 Uhr

Anmeldung bis 22. Oktober

Kosten Führung 7 €. Kosten für die Fahrt, Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

Teilnehmer 25

Buchungsnr. 33117-04-24

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

22.
11.



Begegnungs- und Servicezentrum Nordweststadt

Das prickelnde Erbe – Führung durch die Villa Mumm

Die Villa Mumm ist in den Jahren 1902 – 1904 von dem „Champagnerbaron“ Hermann Mumm von Schwarzenstein errichtet worden.

Die Mumms gehörten zu den einflussreichsten Familien Frankfurts und erbauten am Rande der Stadt ein repräsentatives Objekt, das zu einem zentralen Treffpunkt der gehobenen Gesellschaft wurde. Seit 1997 nutzt das Bundesamt für Kartographie und Geodäsie das Gebäude.

Die Führung besteht aus zwei Teilen, einem Bildervortrag und einer Besichtigung der geschichtsträchtigen Räume.

Termin Freitag, 22. November | 15:30 – 17:00 Uhr

Anmeldung bis 18. November

Ort 15:30 Uhr – Richard-Straus-Alle 11, direkt am Eingang

Kosten 7 € Führung

Teilnehmer 20

Buchungsnr. 22156-15-2024



26.
11.



Begegnungs- und Servicezentrum Eckenheim – Haus der Begegnung
Offenes Aktivangebot mit Monika Franz
Feuer- und Rettungswache Nr. 1

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.*

04.
12.



Begegnungs- und Servicezentrum Senioren-Initiative Höchst
Zum Adventsmarkt nach Seligenstadt

Zu den beliebtesten hessischen Weihnachtsmärkten gehört der Adventsmarkt der pittoresken Stadt am Main. Wir wollen ihn gemeinsam erkunden und uns Zeit für die ein oder andere Kostprobe oder einen Einkauf nehmen. Wir fahren mit öffentlichen Verkehrsmitteln.

Termin Mittwoch, 04. Dezember | 13:30 – 18:30 Uhr
Anmeldung bis 02. Dezember
Kosten 2 € Teilnahmegebühr. Die Kosten für RMV, Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.
Buchungsnr. 44152-02-2024

Rikscha-Fahrer:innen gesucht: Schenken Sie Menschen (Fahrrad-)Freude ...

... und unternehmen Sie mit der **elektrisch unterstützten Rikscha** und ein bis zwei Passagieren Ausfahrten am Main entlang.

Neue Pilot:innen erhalten eine Einweisung zum korrekten Umgang mit Rikscha und Passagieren und gewinnen mit Trainingsfahrten Sicherheit.

Sprechen Sie uns an – wir freuen uns auf Sie!

Tel.: 069 299 807 2216



**Begegnungs- & Servicezentrum
Fechenheim**

Alt-Fechenheim 89
60386 Frankfurt am Main

Leitung
Naoual Alyarrudi



**FRANKFURTER
VERBAND**

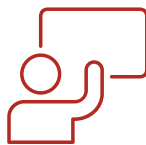


Beratung und Bildung

AKTIV ÄLTERWERDEN



Wissen und Austausch im Stadtviertel



Wir tauschen uns aus

Filmabende, Geschichten und Historie. Vorträge, Beratung und Gesprächsrunden. Nutzen Sie unsere unterschiedlichen Angebote und Möglichkeiten. Wir bilden sie gerne weiter!

01.
10.

**Begegnungs- und Servicezentrum Nieder-Eschbach
in Kooperation mit dem Familienzentrum Regenbogen am Bügel**
**Geschichten über den Kürbis,
bunt und lecker ...**



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.

Termin Dienstag, 01. Oktober
15:00 – 17:00 Uhr

Kosten 3,50 € Kaffee- und
Kuchendeck



EVANGELISCHER
REGIONALVERBAND

07.
10.

Begegnungs- und Servicezentrum Sachsenhausen – West/Riedhof
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.

Termin Montag, 07. Oktober | 15:00 – 16:00 Uhr

Kosten Eintritt frei/Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

09.
10.

Begegnungs- und Servicezentrum Heddernheim
Namibia entdecken



Wir erleben einmalige Naturwelten bei einer Reisepräsentation von Ingrid Pierson über Namibia: Wir bekommen heute Teil 1 vorgestellt: „Windhoek, Swakopmund, Namib“. In wenigen Wochen folgt die Fortsetzung, Teil 2: „Tiere des Etosha-Nationalparks“.

Zuvor servieren wir Ihnen Kaffee und Kuchen.

Termin Mittwoch, 09. Oktober | 15:00 – 17:30 Uhr

Anmeldung bis 08. Oktober

Kosten 3 € Gastobulus und die Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

14.
10.



Begegnungs- und Servicezentrum Sachsenhausen – West/Riedhof
**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? Hier hilft eine Vorsorgevollmacht oder Betreuungsverfügung.

Termin Montag, 14. Oktober | 15:00 – 16:00 Uhr

Kosten Eintritt frei/Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

15.
10.



**Begegnungs- und Servicezentrum Nieder-Eschbach
in Kooperation mit dem Freundeskreis Liebenswertes Frankfurt e.V.**
**Im Fluss der Zeit –
die Alte Brücke zu Frankfurt am Main**

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 quittiert.

Angelika Ramm-Fischer erzählt, welche Geschichte(n) sich sonst noch um die Alte Brücke ranken.

Termin Dienstag, 15. Oktober | 15:00 – 17:00 Uhr

Kosten 3,50 € Kaffee- und Kuchengedeck

21.
10.



Begegnungs- und Servicezentrum Eckenheim – Haus der Begegnung
**Gesprächskreis Zeitgeschehen und Biographie –
herzlich willkommen zum Austausch!**

Wir reden über unser Leben in der Gegenwart und in der Vergangenheit, wir reden darüber, 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 durch Peter Döpfer respektvoll moderiert.

Termin Montag, 21. Oktober | 14:30 – 16:30 Uhr

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

⚠ **Der Gesprächskreis trifft sich 14täglich.**

22.
10.



Begegnungs- und Servicezentrum Bockenheim

Du pflegst? ... und wer kümmert sich um Dich?

Die pflegeBegleiter-Initiative Frankfurt stellt sich vor.

Die Pflegebegleiter*innen unterstützen Angehörige und Freunde, die Pflegebedürftige zu Hause betreuen.

Oftmals überschreiten diese ihre physischen und psychischen Grenzen. Pflegebegleiter*innen hören zu, begleiten, unterstützen und stärken die Pflegenden.

Termin Dienstag, 22. Oktober | 14:00 – 16:00 Uhr

Anmeldung bis 21. Oktober

⚠ **Anmeldung erforderlich**

24.
10.



Begegnungs- und Servicezentrum Fechenheim

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.

Termin Donnerstag, 24. Oktober | 15:00 – 17:00 Uhr

Anmeldung bis 17. Oktober

26.
10.



Begegnungs- und Servicezentrum Hofgut Goldstein

Wegwerfen? Denkste! – Reparaturcafé und digitale Hilfe

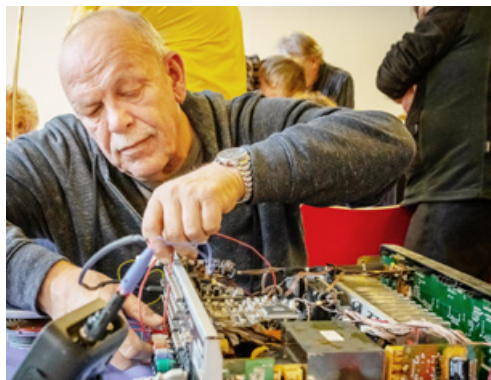
Ob aufgerissene Naht oder ein Haushaltsgerät, das nicht mehr geht – wir versuchen gemeinsam, die Dinge wieder funktionstüchtig zu machen. Bedingung: Das, was repariert werden soll, muss unterm Arm tragbar sein und wieder mitgenommen werden.

Zeitgleich gibt es im Café im Erdgeschoss digitale Hilfe bei Handy, Smartphone, Tablet, PC.

Termin Samstag, 26. Oktober | 14:00 – 17:00 Uhr

Anmeldung Bitte mit Anmeldung!

Kosten kostenfrei



01.
11.



**Begegnungs- und Servicezentrum Hofgut Goldstein
in Kooperation mit „Historischer Stadtspaziergang Frankfurt“**
152 Jahre Galopprennsport in Frankfurt

Galopprennen in Frankfurt gab es von 1863 bis 2015. Der Stadtteilhistoriker Richard Sturm beleuchtet in seinem spannenden und unterhaltsamen Bildvortrag die Geschichte der Rennbahn von der Gründung des Vollblutgestüts Waldfried durch die Gebrüder Carl und Arthur von Weinberg bis zum Ende des Rennsports in Frankfurt.

Termin Freitag, 01. November | 16:00 – 18:00 Uhr

Anmeldung Bitte mit Anmeldung!

04.
11.



**Begegnungs- und Servicezentrum Eckenheim –
Haus der Begegnung
in Kooperation mit für Migrant*innen und Filmliebhaber*innen
von Jung bis Alt**

NEU!

**Filmclub Zimt & Koriander –
bei Kaffee & Kuchen**

Filminteressierte sind eingeladen, sich über Filme zu unterhalten. Um die Feinheiten des Films zu verstehen, reden wir mitten in 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 14tägliche Angebot.

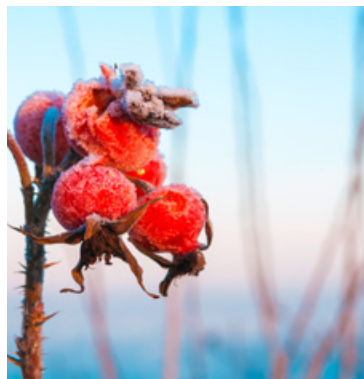
Termin Montag, 04. November | 15:00 – 17:00 Uhr

Anmeldung bis 30. Oktober

Kosten Selbstkosten für Kaffee & Kuchen

Kontakt Peter List

inge.bervoets@frankfurter-verband.de



05.
11.



Begegnungszentrum Ginnheim

Informationen zum Thema Patientenverfügung, Betreuungsverfügung und Vorsorgevollmacht

Ihr Wille zählt – auch bei Krankheit, Unfall oder im Alter. Wie kann ich meinen (Behandlungs-)Willen festhalten? Wie wird das Behandlungsteam informiert? Wer vertritt mich im Ernstfall? Was, wenn ich niemanden habe? Diese Fragen beantwortet Nina Kammerer, tätig im Sozialdienst des Frankfurter Verband e.V.

Termin Dienstag, 05. November | 15:00 – 17:00 Uhr

Anmeldung bis 05. November

Kosten Die Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! *Das Café öffnet um 14:30 Uhr.*

06.
11.



Zentrum Dornbusch – Café Anschluss

Der Buddhismus – eine der ältesten praktizierten Religionen

Erfahren Sie mehr über die faszinierende Welt des Buddhismus, der auf tiefgründigen philosophischen Überlegungen und ethischen Leitlinien basiert. Meditation spielt eine zentrale Rolle und führt zu wertvollem Erfahrungswissen.

Dr. Karsten Schmidt, der im Tibethaus den Bereich Wissenschaft und Dialog leitet, lädt Sie zu einem aufschlussreichen Vortrag ein.

Termin Mittwoch, 06. November | 16:00 – 18:00 Uhr

! *Für die Teilnehmenden des Vortrags besteht am 27. November 2024 von 15:00 bis 17:00 Uhr die Möglichkeit, das Tibet Haus zu besuchen. Dort erhalten Sie Informationen zum tibetischen Buddhismus, eine Führung durch das Haus und die Gelegenheit zur Meditation.*

13.
11.

**Begegnungs- und Servicezentrum Eckenheim – Haus der Begegnung
in Kooperation mit der Bluthochdruck-Selbsthilfe-Gruppe Frankfurt**
**Bluthochdruck und Kaffee,
geht das?**



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 Uhr
Anmeldung erwünscht
Kosten 2 €
Kontakt Helmuth Schmitt

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

14.
11.

**Begegnungs- und Servicezentrum Melange am Römer
in Kooperation mit dem Freundeskreis liebenswertes Frankfurt e.V.**
Bilder-Vortrag:



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

Die Brücke war als Nord-Süd-Verbindung nicht nur für den Handel wichtig. Auf ihr fanden Hinrichtungen statt, es wurden Zölle erhoben und Kanonen geladen, wurde Mehl gemahlen und die Beute der Rattenfänger quittiert. Angelika Ramm-Fischer erzählt, welche Geschichte(n) sich sonst noch um die Alte Brücke ranken.

Termin Donnerstag, 14. November | 15:00 – 16:30 Uhr
Anmeldung bis 12. November

19.
11.

**Begegnungs- und Servicezentrum Nieder-Eschbach
in Kooperation mit dem 14. Polizeirevier**
Die Polizei lässt das Waffeleisen glühen ...



An diesem Nachmittag geht Sicherheit durch den Magen. Die Schutz-
männer vor Ort, Andreas Wagner und sein Kollege, backen Waffeln und
informieren über Aktuelles aus dem Revier.

Kommen Sie ins Gespräch mit ihnen und schauen den Waffelbäckern
über die Schulter.

Termin Dienstag, 19. November | 15:00 – 17:00 Uhr
Kosten 3,50 € Kaffee- und Kuchengedeck



Kultur und Kreativität

AKTIV ÄLTERWERDEN

Das bunte und vielfältige Stadtviertel



Wir bringen Sie auf Touren

Musik und Theater, Gespräche und Vorlesungen,
Kino und Führungen, Tanz und Konzerte –
es gibt viel zu erleben und Erlebnisse zu teilen.
Seien Sie dabei!

02.
10.



Begegnungszentrum Hausen
**GenerationenWerkstatt –
gemeinsam aktiv in Hausen**

Die „GenerationenWerkstatt“ lädt zu einer Schnupperstunde ein!

Menschen, die aktiv sein möchten, erleben gemeinsame Aktivitäten mit Grundschulkindern. Unser Motto: Jung und Alt lernen voneinander beim Basteln, Backen, Spielen, Erzählen oder Spazieren gehen.

Kommen Sie vorbei und erleben Sie es selbst!

Termin Mittwoch, 02. Oktober | 14:30 – 16:30 Uhr

Anmeldung erforderlich

Kosten Schnupperstunde frei

! *Das Angebot findet regelmäßig mittwochs statt und kostet 5 € pro Termin.*

06.
10.



**Begegnungs- und Servicezentrum Rödelheim – Auguste-Oberwinter-Haus
in Kooperation mit Gesellschaft für deutsche Sprache e. V.**
**Oktoberfest von Thomas Wolfe –
Literatur-Vortrag und Lesung**

Dr. Jasmin Behrouzi-Rühl liest Thomas Wolfe: Die Wilden Zwanziger Jahre in München – schunkelnd, schwankend und singend.

Wolfe's Erzählung „Oktoberfest“ beschreibt das Fest, das er 1927 besuchte. Das Oktoberfest 2024 beginnt am 21. September.

Termin Sonntag, 06. Oktober | 15:00 – 17:00 Uhr

Anmeldung bis 30. September

Kosten 7 € inkl. Kaffee-Kuchengedeck

07.
10.



Begegnungszentrum Hausen
Varieté Theater – Theaterkurs

Ein Kursangebot für Menschen 60+, die Freude am Theaterspielen haben. Vermittelt werden Grundlagen der Schauspielerei, des Improvisationstheaters und der Clownerie.

Lernen Sie Neues, trainieren Sie Kopf und Körper und haben Sie Spaß mit anderen. Probieren Sie es in unserer Schnupperstunde aus!

Termin Montag, 07. Oktober | 10:00 – 11:30 Uhr

Anmeldung erforderlich

Kosten Schnupperstunde frei

! *Der Theaterkurs findet regelmäßig montags statt und kostet 5 € pro Termin.*

13.
10.



Begegnungs- und Servicezentrum Hofgut Goldstein

BusStop – Theater gegen Vorurteile und Rassismus

Die Theatergruppe BusStop besteht aus 13 Amateurschauspieler*innen unterschiedlichen Alters und kulturellen Hintergrundes.

In kurzen, meist selbst geschriebenen Szenen thematisiert sie Vorurteile und rassistische Alltagssituationen, wie sie sich bewusst oder gedankenlos in alltäglichen Begegnungen zeigen.

Termin Sonntag, 13. Oktober | 11:00 – 12:30 Uhr

Anmeldung Bitte mit Anmeldung!

14.
10.



Zentrum Dornbusch – Café Anschluss

Frau Brink liest Annie Ernaux

Nach dem Tod ihrer Mutter blickt Ernaux in die Vergangenheit zurück. Sie beschreibt ihre lebenslustige Mutter, eine Arbeiterin und spätere Ladenbesitzerin. Die Erzählung umfasst mütterliche Unterstützung, Konflikte und spätere Erinnerungen an eine leidenschaftliche Beziehung zu einem jungen Liebhaber.

Termin Montag, 14. Oktober | 17:00 Uhr

⚠ **näheres unter: www.cafe-anschluss.de/lesefreude**

15.
10.



Begegnungs- und Servicezentrum Senioren-Initiative Höchst In Zusammenarbeit mit dem BGSZ Höchst

Offene Bühne 50+ ist wieder da! – Musik, Poesie und Theater!

Wir laden Sie ein zum Mitmachen! Musik- und Wortbeiträge sind gleichermaßen willkommen. Bitte melden Sie Ihre Beiträge bis zum 01.10. an.

Das Publikum erwartet ein abwechslungsreiches Programm in gemütlicher Runde im Erdgeschoß der SIH.

Termin Dienstag, 15. Oktober | 18:30 Uhr

Kosten Kartenvorverkauf in der SIH und im BGSZ Höchst:
5 € und an der Abendkasse 6 € inkl. einem Glas Sekt



17.
10.

Begegnungs- und Servicezentrum Höchst

Schreibstube per ZOOM

Lust aufs Schreiben? In unserer „digitalen“ Schreibstube setzen wir Ihrer Kreativität keine Grenzen. Ein vorgegebenes Thema, dann wird „freischnauze“ drauflos geschrieben. Beim abschließenden Austausch können Mutige ihre Texte vorlesen. Machen Sie mit!



Termin Donnerstag, 17. Oktober | 18:00 – 20:00 Uhr

Anmeldung bis 14. Oktober

Ort Onlineveranstaltung

20.
10.

Begegnungs- und Servicezentrum Rödelheim – Auguste-Oberwinter-Haus

Kleider-Tauschmarkt

Entdecken sie ihren neuen Winterlook bei unserem Kleidertauschmarkt in entspannter Caféhaus-Atmosphäre! Bringen sie bis zu 5 Teile mit und finden sie ihren nächsten Lieblings-Look. Nachhaltigkeit und Fashion-Spaß vereint! Es können beliebig viele Kleidungsstücke mitgenommen werden.



Termin Sonntag, 20. Oktober | 14:30 – 17:00 Uhr

Anmeldung bis 15. Oktober

22.
10.

Begegnungszentrum Ginnheim

Alfred Nobel und der Literatur-Nobelpreis – Lesung

Der Literatur-Nobelpreis: Große Auszeichnung für den Empfänger? Natürlich – aber er wurde auch schon abgelehnt! Kritik gab es immer, aber zu Recht? „So muss man also schreiben, um den Nobelpreis zu bekommen?“ Vortrag von Sybille Kempf.



Termin Dienstag, 22. Oktober | 15:30 – 16:30 Uhr

Anmeldung bis 22. Oktober

Kosten Eintritt sowie Kosten für Speisen und Getränke

⚠ **Das Café öffnet um 14:30 Uhr**

24.
10.

**Begegnungs- und Servicezentrum Eckenheim –
Haus der Begegnung**
**Bühne frei für Musik & Kleinkunst,
für Film & Kultur**

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. Fragen Sie bei der Anmeldung nach, was geplant ist und nach weiteren Terminen.

Termin Donnerstag, 24. Oktober | 15:00 Uhr

Anmeldung bis 2 Tage davor

24.
10.

Begegnungszentrum Ginnheim
**Shanty-Chor Eschersheim –
Konzert**



Das weltweit bekannteste Seemannslied ist wohl „Drunken Sailor“. Solche beliebten Klassiker und andere bunte Überraschungen präsentiert Ihnen der stimmungswaltigen Shanty-Chor Eschersheim passend zum bunten Herbst.

Termin Donnerstag, 24. Oktober | 15:30 – 17:00 Uhr

Anmeldung bis 24. Oktober

Kosten Eintritt sowie Kosten für Speisen und Getränke

⚠ *Das Café öffnet um 14:30 Uhr.*

24.
10.

Begegnungs- und Servicezentrum Heddernheim
Gemeinsam autobiografisch schreiben

NEU!



Wir entdecken die Erinnerungslichter unseres Lebens, indem wir kleine Impulse als Schreib Anregung nehmen, gemeinsam dazu schreiben, vorlesen und achtsam darüber sprechen.

Moderation: Dr. Susanne Konrad, Autorin.

Termin Donnerstag, 24. Oktober | 16:00 – 17:30 Uhr

24. und 31. Oktober

07., 21. und 28. November

Anmeldung bis 17. Oktober

Kosten Teilnehmergebühr für fünf Termine: 45 €.



**31.
10.**

Begegnungs- und Servicezentrum Heddernheim

Moldaische Lesung mit Musik

Der Eschersheimer Liedermacher Harald Lange lädt uns zu einem kleinen Konzert ein. Mit dabei ist die Lyrikerin Dorina Ciubotaru, die aus Moldau stammt und nun in Frankfurt lebt. Sie wird ihre Gedichte in deutscher Sprache vortragen.

Erleben Sie die tiefe Verbindung zwischen Poesie und Musik und gehen Sie mit auf eine emotionale Reise.

Termin Donnerstag, 31. Oktober | 17:30 – 19:00 Uhr

Anmeldung bis 24. Oktober

Kosten auf Anfrage



**01.
11.**

Begegnungs- und Servicezentrum Rödelheim – Auguste-Oberwinter-Haus in Kooperation mit der Gesellschaft für deutsche Sprache e.V.

Rödelheimer Literaturfrühstück – „Glücklich ist, wer vergisst, was nicht mehr zu ändern ist ...“

Ein Ausflug in die Welt der Operettentexte – Präsentation mit Klangbeispielen und Quiz mit Dr. Lutz Kuntzsch. Wie gewohnt gibt es ab 09:00 Uhr ein reichhaltiges Frühstück und ab 10:00 Uhr den Vortrag.

Termin Freitag, 01. November | 09:00 – 11:00 Uhr

Anmeldung bis 29. Oktober

Kosten 5 € inkl. Frühstück mit Kaffee und O-Saft



**08.
11.**

Begegnungs- und Servicezentrum Fechenheim

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.

Termin Freitag, 08. November | 14:00 – 16:30 Uhr

Anmeldung bis 04. November

Kosten 5 €



11.
11.

Zentrum Dornbusch – Café Anschluss

Frau Scheerer liest:

Meine Freunde die Roboter von Isaac Asimov



Asimov, einer der bekanntesten Science-Fiction-Autoren des 20. Jahrhunderts, zeigt in seinem Buch mit Kurzgeschichten eine gelassene, fast freundschaftliche Haltung zu Robotern. Er wirft auch ethische Fragen auf. Angesichts seines Todes 1992 ist es amüsant zu sehen, wie sich die Gesellschaft entwickelt hat.

Termin Montag, 11. November | 17:00 Uhr

⚠ **näheres unter: www.cafe-anschluss.de/lesefreude**

12.
11.

Begegnungs- und Servicezentrum Nieder-Eschbach

in Kooperation mit dem Familienzentrum Regenbogen am Bügel

Hygge –

wir leben dänische Gemütlichkeit



Wenn der November grau, dunkel und verregnet ist, dann wird es Zeit für Gemütlichkeit. Kerzen, gute Düfte, warme Farben und besondere Geschichten tragen zum dänischen Glücksfaktor bei.

Gabriele Wolff-Starck nimmt Sie mit auf eine Gedankenreise und bastelt mit Ihnen ein wundervolles Leuchtglass für Ihr Zuhause.

Termin Dienstag, 12. November | 15:00 – 17:00 Uhr

Kosten 3,50 € Kaffee- und Kuchengedeck

12.
11.

Begegnungszentrum Ginnheim

**Tanz-Café mit Live-Musik –
Schlager, Oldies, Pop/Rock**



Ob allein, zu zweit oder in der Gruppe – gemeinsam einfach das Tanzbein schwingen und sympathische Leute treffen. Thomas Walther, bekannter Sänger und Gitarrist, tritt seit 40 Jahren erfolgreich in Frankfurt auf und spielt für Sie die größten Hits der letzten Jahrzehnte.

Lassen Sie sich wieder ordentlich einheizen!

Termin Dienstag, 12. November | 15:00 – 17:00 Uhr

Anmeldung bis 12. November

Kosten Eintritt sowie Kosten für Speisen und Getränke

⚠ **Das Café öffnet um 14:30 Uhr.**

13.
11.



Begegnungs- und Servicezentrum Senioren-Initiative Höchst
Klassiker des Humors –
Lesung mit Andreas Weißert

NEU!

Seit vielen Jahren macht der deutsche Schauspieler Andreas Weißert Lesungen und Rezitationsprogramme zu deutschen Dichtern und zu inhaltlichen Themen. Anton Tschechow, J.P. Hebel, Mark Twain und das Deutsche Volksmärchen „Von dem Fischer und seiner Frau“ sind in diesem Jahr Teil seines Programms.

Termin Mittwoch, 13. November | 18:00 Uhr

Anmeldung bis 11. November

Kosten 6 €

24.
11.



Begegnungs- und Servicezentrum Rödellheim – Auguste-Oberwinter-Haus
in Kooperation mit Musikschule Taunus

Klavierkonzert in der Vorweihnachtszeit

Erleben Sie ein beeindruckendes Klavierkonzert mit der Konzertpianistin Irina von Knebel und ihren talentierten Schüler*innen.

Freuen Sie sich auf ein bunt gemischtes Repertoire aus verschiedenen Epochen, das Sie in die vielfältige Welt der Klaviermusik entführt.

Termin Sonntag, 24. November | 15:00 – 18:00 Uhr

Kosten Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

25.
11.



Begegnungs- und Servicezentrum Bornheim/Ostend
in Kooperation mit der St. Nicolai Gemeinde

NEU!

Ein Adventsgesteck für die besinnliche Zeit

Im Rahmen von Café und mehr werden wir an diesem Nachmittag mit Monika Geselle Adventsgestecke herstellen. Ohne Druck und mit viel Spaß für die kommende besinnliche Zeit. In Ihrer Wohnung werden Sie dann auch bestimmt einen schönen Platz für das Gesteck finden.

Voraussetzungen: keine

Termin Montag, 25. November | 15:00 – 17:00 Uhr

Anmeldung erforderlich

Kosten 5 €

28.
11.

Begegnungszentrum Ginnheim
**Adventskonzert des Seniorenorchesters
des Frankfurter Verbandes**



Musikgenuss und Gaumenfreuden bei Kerzenschein und Weihnachtsduft: Unter der Leitung des Dirigenten Günther Stegmüller spielt das einmalige Orchester weltbekannte Melodien.

Die grandiose Sopranistin Petra Bornhövd singt zu ausgewählten Stücken. Eine unterhaltsame Moderation rundet das Programm ab.

Termin Donnerstag, 28. November | 15:00 – 17:00 Uhr

Anmeldung bis 26. Oktober

Kosten Eintritt sowie Kosten für Speisen und Getränke

⚠ *Das Café öffnet um 14:30 Uhr.*

01.
12.

Begegnungs- und Servicezentrum Hofgut Goldstein
Weihnachtskonzert



Ein stimmungsvoller Nachmittag mit einem bunten Liedprogramm erwartet uns mit den faszinierenden Musizierenden Svetlana Dorosok – Mezzosopran, Wladim Lukaschewic – Bariton und Inessa Radion – Klavier.

Irene Knab moderiert das Konzert auf ihre typisch erfrischende Weise.

Termin Sonntag, 01. Dezember | 15:00 – 17:00 Uhr

Anmeldung Bitte mit Anmeldung!

Kosten Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

03.
12.

Begegnungs- und Servicezentrum Bockenheim
**Weihnachtskonzert 2024 –
Seniorenorchester des Frankfurter Verbandes**



Lauschen Sie die Unterhaltungsstücke sowie weihnachtlichen Klängen des „Seniorenorchesters des Frankfurter Verbandes“. Das Orchester hat bis zu 34 Musiker.

Wir freuen uns auf Sie!

Termin Dienstag, 03. Dezember | 14:30 – 16:30 Uhr

Anmeldung bis 29. November

Kosten Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

Teilnehmer Maximal 70 Gäste

⚠ *Anmeldung erforderlich*

03.
12.

Begegnungszentrum Ginnheim
**Klassisches Weihnachtskonzert
der Superlative**



Freuen Sie sich auf ein außergewöhnliches musikalisches Erlebnis, das Ihnen eine unvergleichliche Reise durch Europa bietet.

Genießen Sie die faszinierenden Stimmen international renommierter Musiker (eine Sopranistin, ein Tenor und eine Pianistin), während Irene Knab durch das Programm führt.

Termin Dienstag, 03. Dezember | 15:00 – 17:00 Uhr

Anmeldung bis 29. November

Kosten Eintritt sowie Kosten für Speisen und Getränke

! *Das Café öffnet um 14:30 Uhr.*

12.
12.

**Begegnungs- und Servicezentrum Melange am Römer
in Kooperation mit dem Freundeskreis liebenswertes Frankfurt e.V.**
**Weihnachtliches Frankfurt –
Bilder-Vortrag**



Was haben Weihnachtsmarkt, Christbaum und der Struwwelpeter mit Frankfurt zu tun? Na, vieles werden Sie denken, aber kennen Sie auch die Geschichten dazu? Angelika Ramm-Fischer kennt diese Geschichten und erzählt sie Ihnen. Dazu liest sie lustiges und besinnliches zum Thema Weihnachten vor.

Termin Donnerstag, 12. Dezember | 15:00 – 16:30 Uhr

Anmeldung bis 10. Dezember

17.
12.

**Begegnungs- und Servicezentrum Nieder-Eschbach
in Kooperation mit dem Freundeskreis Liebenswertes Frankfurt e.V.**
**Kulinarisches Weihnachten –
international**



Zu Weihnachten gehört in fast allen Nationen ein Festtagsschmaus. In Deutschland gibt es oft eine Weihnachtsgans, in der Ukraine Kuja, einen süßen Brei, oder in Frankreich einen mit Maronen gefüllten Truthahn.

Was noch in vielen anderen Nationen auf den Tisch kommt, erzählt Ihnen Angelika Ramm-Fischer.

Termin Dienstag, 17. Dezember | 15:00 – 17:00 Uhr

Kosten 3,50 € Kaffee- und Kuchengedeck

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

www.frankfurter-verband.de



**FRANKFURTER
VERBAND**



Neue Medien

AKTIV ÄLTERWERDEN



Vom Stadtviertel in die Welt



Wir vernetzen Sie.

Gemeinsam vor Ort, unterwegs oder in Gemeinschaft
von zu Hause: Nutzen Sie die unterschiedlichen
Angebote – Wir zeigen Ihnen gerne wie!



08.
10.

Begegnungs- und Servicezentrum Höchst / Café Mouseclick
Fotografieren mit dem Smartphone für Einsteiger*innen

Entdecken Sie die Welt der Smartphone-Fotografie! Erfahren Sie, worauf es beim Fotografieren mit Ihrem Android-Smartphone ankommt.



Wir zeigen Ihnen die wichtigsten Kameraeinstellungen und geben Tipps zur optimalen Speicherung Ihrer Fotos. Verwandeln Sie Ihre Schnappschüsse in beeindruckende Bilder.

Termin Dienstag, 08. Oktober | 10:00 – 12:00 Uhr

Anmeldung bis 05. Oktober

15.
10.

Begegnungs- und Servicezentrum Bornheim/Ostend
Meine Fotos, wie verwahre ich sie?

NEU!

Erfahren Sie an diesem Nachmittag, wie Sie Ihre Fotos auf Smartphone oder Tablet effektiv verwalten. Lernen Sie, wie Sie Fotoalben anlegen, Ihre Fotos speichern und externe Speicherlösungen nutzen können. Wir geben Ihnen praktische Tipps und beantworten alle Ihre Fragen.



Termin Dienstag, 15. Oktober | 14:00 – 14:30 Uhr

Kosten 10 €

12.
11.

Begegnungs- und Servicezentrum Höchst / Café Mouseclick
Whatsapp voll ausschöpfen

Im Kurs erweitern Sie Ihre Kenntnisse und lernen Tipps und Tricks kennen. Einstellungen anpassen, mehrere Fotos verschicken und Profilbild ändern sind inklusive.



Unser Ziel ist es, Ihnen zu helfen, WhatsApp optimal zu nutzen und das Beste aus dieser beliebten App herauszuholen.

Termin Dienstag, 12. November | 10:00 Uhr

Anmeldung bis 09. November

Digitales Fenster zur Welt

Sie gehören zu der Gruppe der Senior*innen,
die bisher noch kein Smartphone oder Tablet nutzen?
Sie haben auch sonst wenig oder gar keine Erfahrung
mit den Digitalen Medien? Sie scheuen die Investition
in ein neues, Ihnen noch unbekanntes Gerät?



Ob Tablet oder Smartphone:
Wir möchten Ihnen gerne den Zugang
in die Digitale Welt eröffnen!

**Im Rahmen unseres Projektes
„Digitales Fenster zur Welt“ erhalten
sie ein internetfähiges Tablet.**

Begleitend zur Leihgabe unterstützen
wir Sie dabei, den Umgang mit einem
digitalen Endgerät zu erlernen.



BGSZ Bockenheim

Tel. 069 299 807 2212



BGSZ Eckenheim

Tel. 069 299 807 263



**BGSZ Rödelheim /
Surftreff @uguste**

Tel. 069 299 807 2225



**BGSZ Höchst /
Café Mouseclick**

Tel. 069 299807 2219



**FRANKFURTER
VERBAND**



Feste, Treffs und Spiele

AKTIV ÄLTERWERDEN



Gemeinsam aktiv im Stadtviertel



Wir bringen Sie zusammen

Es gibt viele Gründe zusammen Zeit zu verbringen.
Dinnen und draußen, mit alten und neuen Freunden:
wir leben Gemeinschaft. Bunt und vielfältig.
Teilen Sie Ihre Zeit mit uns!

10.
10.



Begegnungs- und Servicezentrum Gallus

Oktoberfest im Gallus

O'zapft is! Die Musi' spielt!

Zünftig geht's zu beim diesjährigen Oktoberfest im Gallus!

Unser „Hausmusiker“ Jörg Ratz sorgt für tolle Musik. Für die tolle Stimmung sorgen wir und lassen ordentlich die Kuh fliegen. Gegen den Hunger gibt es eine deftige Brotzeit.

Termin Donnerstag, 10. Oktober | 14:00 – 17:00 Uhr

Anmeldung bis 05. Oktober

Kosten 9 €

⚠ **Eintritt inkl. Kaffee, Kuchen, zünftiges Essen und Musik.**

10.
10.



Begegnungs- und Servicezentrum Heddernheim

Gehirntraining mit leichten Bewegungen

Wir trainieren unsere geistige Leistungsfähigkeit mittels spielerischer Bewegungsübungen und verschiedener kognitiver Aufgabenstellungen.

Wir fördern unsere Kreativität, Konzentrationsfähigkeit und Stressresistenz.

Der Kurs besteht aus 6 Terminen.

Termin Donnerstag, 10. Oktober | 18:00 – 19:00 Uhr

Anmeldung bis 08. Oktober

Kosten auf Anfrage

⚠ **Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen**

NEU!

12.
10.



Begegnungs- und Servicezentrum Sachsenhausen – West/Riedhof

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 Süßes und Apfelwein.

Das Fest wird ab 13:00 Uhr mit Live-Musik begleitet.

Termin Samstag, 12. Oktober | 11:30 – 18:00 Uhr

Anmeldung bis 01. Oktober

Kosten 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!**

17.
10.

Begegnungszentrum Praunheim

Herbstfest mit Oktoberfest Stimmung

Wir feiern Oktoberfest, jedoch nicht so wie in München! Es gibt aber viel Weißwürste und Brezeln, viel Trinken, Kaffee und Kuchen und selbstverständlich Musik und viel Spaß! Alle Gäste, die in traditioneller Tracht erscheinen, erhalten ein Freigetränk. Wir freuen uns auf Sie!

Termin Donnerstag, 17. Oktober | 13:00 – 17:00 Uhr

Anmeldung bis 10. Oktober



18.
10.

Begegnungs- und Servicezentrum Fechenheim

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!

Termin Freitag, 18. Oktober | 14:30 – 17:30 Uhr

Anmeldung bis 14. Oktober

Kosten 3 €



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

24.
10.

Begegnungs- und Servicezentrum Hofgut Goldstein

In der Ruhe liegt die Kraft! – Workshop

Wir reisen in Gedanken ständig in die Zukunft oder die Vergangenheit. Das geht auch zum Wohlfühlen.

Im 2-stündigen Workshop lädt die Entspannungspädagogin Dana Lienert zu einer Reise in die Fantasie ein. Im Anschluss können Sie Ihre Erlebnisse zu Papier bringen.

Termin Donnerstag, 24. Oktober | 15:00 – 17:00 Uhr

Anmeldung Bitte mit Anmeldung!

Kosten 9 € (Frankfurtpass-Inhaberinnen zahlen die Hälfte.)



NEU!

Mit dem
Frankfurt
Pass
günstiger

25.
10.

Begegnungszentrum Sossenheim

Tischtennis-Spaß in Sossenheim

Wecken Sie wieder Ihre Tischtennis-Begeisterung auf? Nehmen Sie den Schläger wieder in die Hand und genießen Sie den Spaß am Spiel.

Tischtennis – eine erfrischende Aktivität für Bewegung und Unterhaltung, für jedes Alter. Wir freuen uns über Ihre Teilnahme.

Termin Freitag, 25. Oktober | 10:00 – 11:30 Uhr

Anmeldung bis 18. Oktober

Kosten 2,50 €



29.
10.

Begegnungszentrum Riederwald

**Oktobergaudi –
zünftige Live-Musik und Schmaus**



Kommen Sie vorbei und verbringen Sie mit uns einen urigen und geselligen Nachmittag mit Stimmungsmusik von Michael Hagenmeyer. Als bayrische Schmankerl servieren wir Ihnen Brezn mit Weißwurst oder Obazda.

Termin Dienstag, 29. Oktober | 14:30 – 17:00 Uhr

Kosten Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

30.
10.

Begegnungszentrum Sossenheim

Gourmet-Frühstück



Wir laden Sie herzlich zu einem leckeren und abwechslungsreichen Frühstücks-buffet in geselliger Atmosphäre mit O-Saft, Kaffee und Tee ein. Ein Gläschen Sekt ist auch dabei.

Termin Mittwoch, 30. Oktober | 09:00 – 11:00 Uhr

Anmeldung bis 23. Oktober

Kosten 6 €

11.
11.

**Begegnungs- und Servicezentrum Höchst
im Rahmen des Stadtteiltreffs Bolongaro**

**Caprifischer & Toast Hawaii –
Nostalgie pur**



Tauchen Sie ein in die goldene Ära der 50er & 60er Jahre! Erleben Sie unseren Themennachmittag, der Sie zurück in die Zeit der Caprifischer und des Toast Hawaii entführt. Lassen Sie sich von der unbeschwerten Lebensfreude und den zeitlosen Melodien verzaubern!

Wir starten mit der Kaffeetafel.

Termin Montag, 11. November | 14:30 – 16:30 Uhr

Anmeldung bis 08. November

Kosten 5 €

12.
11.

Begegnungszentrum Preungesheim

Schenk – und Tauschcafé



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 selbstgebackene Kuchen und Kaffee in geselliger Runde.

Termin Dienstag, 12. November | 14:30 – 16:30 Uhr

16.
11.
bis
25.
11.



Zentrum Dornbusch – Café Anschluss

Der weihnachtliche Markt der Kreativwerkstatt

Lassen Sie sich auch diesen November von unserem einzigartigen Weihnachtsmarkt verzaubern! Das Café Anschluss öffnet erneut seine Türen für ein Fest der Kreativität und des Handwerks.

Unsere engagierten Freiwilligen haben das ganze Jahr über exquisites Kunsthandwerk in unseren Werkstätten für Sie vorbereitet.

Termin von Samstag, 16. November bis Montag, 25. November
täglich von 11:00 – 17:00 Uhr

16.
11.



Begegnungs- und Servicezentrum Hofgut Goldstein in Kooperation mit dem Vereinring Goldstein

Goldsteiner helfen Goldsteinern – Martinsmarkt

Gemeinsam für einen guten Zweck – das ist das Motto des alljährlichen Martinsmarktes. Das Hofgut Goldstein ist wieder dabei mit seinen leckeren Hofgut-Burgern und heißem Getränk.

Der Erlös ist für einen guten Zweck bestimmt und kommt bedürftigen Goldsteiner*innen zu Gute.

Termin Samstag, 16. November | 12:00 – 19:00 Uhr

Ort Das Fest findet im Hof der Evang. Dankeskirche gleich
um die Ecke Am Goldsteinpark 1 statt.

Kosten Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

23.
11.



Begegnungs- und Servicezentrum Gallus

Vor-Weihnachtlicher Basar

Unsere Strick- und Handarbeitsgruppe lädt ein. Selbstgestrickte Socken, Schals, Mützen, weihnachtliche Dekoration und vieles mehr erwarten Sie.

Für das leibliche Wohl ist ab 12:00 Uhr mit einer leckeren Suppe gesorgt. Anschließend gibt es Kaffee und Kuchen und natürlich weitere Getränke.

Termin Samstag, 23. November | 12:00 – 16:30 Uhr

Kosten Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

30.
11.

Begegnungs- und Servicezentrum Höchst

Waffelstübchen beim Höchster Design Parcours

Zum Höchster Altstadtfest findet wieder der Höchster Design Parcours statt. Künstler*innen stellen in Lokalitäten in der Höchster Altstadt ihre Werke aus. Für dieses Wochenende eröffnen wir wieder im Café Mouseclick unser Waffelstübchen und laden zu leckeren Waffeln und Kaffee ein.



Termin Samstag, 30. November | 13:00 – 18:00 Uhr

⚠ *Auch am Sonntag, den 01.12. öffnen wir von 13:00 – 18:00 Uhr das Kaffeestübchen!*

30.
11.

Begegnungs- und Servicezentrum Senioren-Initiative Höchst

Höchster Weihnachtsmarkt in der Altstadt – Die SIH macht mit!

Unser Stand auf dem Höchster Weihnachtsmarkt ist bekannt für die schönsten Handarbeiten, leckersten Waffeln, Grillwürste und Glühwein. Verbinden Sie den Besuch mit einer Erkundung der malerischen Gassen rund um das Weihnachtsmarktgelände.



Termin Samstag, 30. November | 13:00 – 22:00 Uhr

Sonntag, 01. Dezember | 13:00 – 19:00 Uhr

Ort Justinuskirchplatz, 65929 Frankfurt

03.
12.

Begegnungs- und Servicezentrum Nieder-Eschbach

Weihnachtszauber im Begegnungszentrum

Genießen Sie bei weihnachtlichen Klängen in gemütlicher Atmosphäre eine Tasse Kaffee und leckeres Weihnachtsgebäck. Wir stimmen uns gemeinsam mit dem Musiker Jörg Ratz auf die Vorweihnachtszeit mit bekannten Weihnachtsliedern ein. Gastbeiträge wie z.B. Geschichten oder Gedichte sind herzlich willkommen.



Termin Dienstag, 03. Dezember | 15:00 – 17:00 Uhr

Anmeldung bis 29. November

Kosten 6 €

06.
12.

Begegnungs- und Servicezentrum Sachsenhausen – West/Riedhof in Zusammenarbeit mit Pizzeria Charisma beim Tennisclub Schwarz-Weiss e.V.

Gänse-Essen

Der November ist gekommen und bis Weihnachten heißt es wieder „Brust oder Keule?“ Aus diesem Grunde sollten Sie das Gansessen am Nikolaustag im Riedhof, begleitet von unterhaltsamer Live-Musik mit Jörg Ratz, nicht versäumen.



Termin Freitag, 06. Dezember | 15:00 – 19:00 Uhr

Anmeldung bis 11. Oktober

Kosten 36 € inkl. Eintritt und Portions Gans (Brust & Keule)



**06.
12.**

Begegnungszentrum Preungesheim

Disco 60 plus

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



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

**07.
12.**

Begegnungs- und Servicezentrum Sachsenhausen – West/Riedhof in Kooperation mit Arbeiterwohlfahrt Ortsverein Sachsenhausen

Nikolausmarkt

Ein gemütlicher und geselliger Weihnachtsmarkt mit Glühwein und Leckereien. Der Duft von selbstgebackenen Plätzchen, heißen Waffeln, Reibekuchen und Bratwürsten schafft einen besonderen Charme. Kommen Sie und teilen Sie die Vorfreude auf Weihnachten mit uns.



Termin Samstag, 07. Dezember | 12:00 – 17:00 Uhr

Kosten Eintritt frei

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



**09.
12.**



Begegnungs- und Servicezentrum Bornheim/Ostend **Weihnachtliche Feier mit Streichensemble**

Das Streichensemble Dornbusch führt uns musikalisch mit weihnachtlichen und klassischen Klängen durch den Nachmittag. Wir lassen uns verwöhnen mit Kaffee, Kuchen und einem Tässchen Glühwein. Genießen Sie gemeinsam mit uns den feierlichen Nachmittag. Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung.

Termin Montag, 09. Dezember | 15:00 – 17:00 Uhr

Anmeldung bis 05. Dezember

Kosten 12 €

NEU!

**13.
12.**



Begegnungs- und Servicezentrum Rödelheim – Auguste-Oberwinter-Haus **AOH Adventszauber**

Erleben Sie den AOH Adventszauber mit einem musikalischen Leckerbissen! Feiern Sie eine etwas andere Weihnachtsfeier, drinnen und draußen, mit Ge grilltem und Glühwein.

Melden Sie sich telefonisch an, um unvergessliche Momente zu erleben!

Termin Freitag, 13. Dezember | 16:00 – 19:00 Uhr

Anmeldung bis 11. Dezember

Kosten Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

**16.
12.**



Begegnungszentrum Riederwald **in Kooperation mit Quartiersmanagement Riederwald** **Lebendiger Adventskalender Riederwald –** **Bratapfelessen**

Auch in diesem Jahr wird uns der verführerische Duft von gebratenem Apfel, Nüssen und Zimt schon bei der Zubereitung mit Vorfreude aufs Schlemmen erfüllen.

Wir laden Sie herzlich zu einem besinnlichen Adventsnachmittag bei uns ein.

Termin Montag, 16. Dezember | 15:00 – 17:30 Uhr



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**





Ich pflege meine Stadt.

Du auch?

frankfurter-verband.de/jobs

Hülya

Pflegehelferin beim
Frankfurter Verband
in Rödelheim

KONTAKTDATEN, **der in diesem Programm genannten Standorte**

Weitere Standorte finden Sie unter frankfurter-verband.de/begegnungs-und-servicezentren



Begegnungs- & Servicezentrum Bockenheim

Am Weingarten 18 – 20 b
60487 Frankfurt am Main
☎ 069 299 807 2212
✉ lucas.marx@frankfurter-verband.de

Begegnungs- & Servicezentrum Bornheim / Ostend

Rhönstraße 89
60385 Frankfurt am Main
☎ 069 299 807 2214
✉ mahnaz.wobig@frankfurter-verband.de

Zentrum Dornbusch – Café Anschluss

Hansaallee 150
60320 Frankfurt am Main
☎ 069 299 807 2350
✉ cafe.anschluss@frankfurter-verband.de

Zentrum Dornbusch – Die Kreativwerkstatt

Hansaallee 150
60320 Frankfurt am Main
☎ 069 299 807 2357
✉ kreativwerkstatt@frankfurter-verband.de

Begegnungs- & Servicezentrum Eckenheim

Dörpfeldstraße 6
60435 Frankfurt am Main
☎ 069 299 807 263
✉ inge.bervoets@frankfurter-verband.de

Begegnungs- & Servicezentrum Fechenheim

Alt-Fechenheim 89
60386 Frankfurt am Main
☎ 069 299 807 2216
✉ naoual.alyarrudi@frankfurter-verband.de

Begegnungszentrum Flörsheimer Straße

Flörsheimer Straße 16
60326 Frankfurt am Main
☎ 069 299 807 2226
✉ christa.czermin@frankfurter-verband.de

Begegnungs- & Servicezentrum Gallus

Frankenallee 206 – 210
60326 Frankfurt am Main
☎ 069 299 807 2217
✉ hans-christoph.fehr@frankfurter-verband.de

Begegnungszentrum Ginnheim

Ginnheimer Landstraße 172 – 174

(Eingang im Hof)

60431 Frankfurt am Main

☎ 069 299 807 2227

✉ katrin.koch@frankfurter-verband.de

Begegnungszentrum Hausen

Hausener Obergasse 15

60488 Frankfurt am Main

☎ 069 299 807 2228

✉ katrin.skok@frankfurter-verband.de

Begegnungs- & Servicezentrum**Heddernheim**

Aßlarer Straße 3

60439 Frankfurt am Main

☎ 069 299 807 2218

✉ sybille.vogl@frankfurter-verband.de

Begegnungs- & Servicezentrum**Hofgut Goldstein**

Tränkweg 32

60529 Frankfurt am Main

☎ 069 299 807 2223

✉ carmen.simon@frankfurter-verband.de

Begegnungs- & Servicezentrum**Höchst und Café Mouseclick**

Bolongarostraße 137

65929 Frankfurt am Main

☎ 069 299 807 2219

✉ klaus.baumgarten@frankfurter-verband.de

Begegnungs- & Servicezentrum**Senioren-Initiative Höchst**

Gebeschusstraße 44

65929 Frankfurt am Main

☎ 069 299 807 2221

✉ ute.brink-geenen@frankfurter-verband.de

Begegnungs- & Servicezentrum**Melange am Römer**

Braubachstraße 15 b

60311 Frankfurt am Main

☎ 069 299 807 2295

✉ judith.steppacher@frankfurter-verband.de

Begegnungs- & Servicezentrum**Nieder-Eschbach**

Ben-Gurion-Ring 20

60437 Frankfurt am Main

☎ 069 299 807 2010

✉ jeannette.nold@frankfurter-verband.de

Begegnungs- & Servicezentrum**Nordweststadt**

Gerhart-Hauptmann-Ring 298

60439 Frankfurt am Main

☎ 069 299 807 5522

✉ sabine.harynek@frankfurter-verband.de

Begegnungszentrum Praunheim

Heinrich-Lübke-Straße 32

60488 Frankfurt am Main

☎ 069 299 807 2241

✉ elena.kalinowska@frankfurter-verband.de

Begegnungszentrum Preungesheim

Jaspertstraße 11

60435 Frankfurt am Main

☎ 069 299 807 2242

✉ gabriele.wahn@frankfurter-verband.de

Begegnungszentrum Riederwald

Am Erlenbruch 26

60386 Frankfurt am Main

☎ 069 299 807 2244

✉ andrea.hackbarth@frankfurter-verband.de

Begegnungs- & Servicezentrum Rödelsheim

Burgfriedenstraße 7

60489 Frankfurt am Main

☎ 069 299 807 2225

✉ sascha.brenninger@frankfurter-verband.de

Begegnungs- & Servicezentrum**Sachsenhausen – Riedhof**

Mörfelder Landstraße 210

60598 Frankfurt am Main

☎ 069 299 807 2211

✉ alena.laufer@frankfurter-verband.de

Begegnungszentrum Sossenheim

Toni-Sender-Straße 29

65936 Frankfurt am Main

☎ 069 299 807 5523

✉ karsten.ruddies@frankfurter-verband.de

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!



Kontakt

Zusätzliche Informationen zu den Veranstaltungen erhalten Sie bei:

Klaus Baumgarten

Tel: 069 299 807 2219

pr.baumgarten@frankfurter-verband.de

Weitere Informationen finden Sie im Internet:

www.frankfurter-verband.de/aktiv-aelterwerden

www.facebook.com/frankfurterverband

Abonnieren Sie den kostenlosen Newsletter mit aktuellen Veranstaltungstipps:

newsletter.frankfurter-verband.de