



**Programm  
Januar –  
März 2025**

# **Aktiv in Sachsenhausen West/Riedhof**



**FRANKFURTER  
VERBAND**

# In der Gemeinschaft macht das Leben einfach mehr Spaß!

**Aktiv Älterwerden** ist beim **Frankfurter Verband** Programm: Bei uns kommen Sie mit netten Leuten aus Ihrer Nachbarschaft zusammen – für Freizeitaktivitäten mit Wir-Gefühl!

Sie möchten sich körperlich und geistig fit halten, kreativ austoben oder aktiv weiterbilden? Dann wird Ihnen das Veranstaltungsangebot im **Begegnungs- und Servicezentrum Sachsenhausen West/Riedhof** gefallen.

***Viel Spaß beim Entdecken und Mitmachen!***

**Gemeinsam  
Gemeinschaft  
schaffen**

–  
**dank Ihrer  
Spende!**

Unterstützen Sie unsere wertvolle Arbeit durch einen finanziellen Beitrag!

Stichwort: **Spenden Offene Seniorendienste**

**Frankfurter Volksbank Rhein/Main eG**

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

BIC: **FFVBDEFF**

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite  
[www.frankfurter-verband.de/begegnungs-und-servicezentren](http://www.frankfurter-verband.de/begegnungs-und-servicezentren)



## UNSER PROGRAMM JANUAR BIS MÄRZ

---



**Montags | 14:00 – 14:45 Uhr**

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

Fotos an deine Lieben schicken, YouTube entdecken, E-Mails schreiben – vereinbaren Sie einen Termin mit Herrn Elmar Schneider und mit ihm zusammen kommen Sie Schritt für Schritt an Ihr Ziel.

**Kosten: 6 €**

---



**Montags | 15:00 – 17:00 Uhr**

### **Stadtteiltreff Riedhof**

Der unterhaltsame Nachmittag für Senioren! Kaffeetafel ab 15:00 Uhr, anschließend gibt es ein unterhaltsames, kurzweiliges Programm. Wir freuen uns über ihren Besuch. Jeder ist herzlich willkommen.

**Kosten: 10 € im Monat inkl. Kaffee und Kuchen**

---



**Dienstags | 10:00 – 11:00 Uhr**

### **Gehirnjogging**

Hier tun Sie etwas für ein besseres Gedächtnis, für mehr Konzentration und weniger Stress und das mit unglaublich viel Spaß. Probieren Sie es aus – Wir freuen uns auf Sie.

**Kosten: 2,50 €**

---



**Dienstags | 11:00 – 11:45 Uhr**

### **Fit & Aktiv**

Die abwechslungsreichen Kombinationen verschiedener Übungen führen zu einer guten und praktischen Gymnastik zur Stärkung Ihrer Muskeln, Knochen und Gelenke.

**Kosten: 10er Karte 40 € = 10 Stunden**

---



**Dienstags | 15:00 – 16:00 Uhr**

### **Tanzkurs: Paartanz**

Zusammen mit unserer Tanzlehrerin Waltraut Kruse erfahren sie viel über die Welt der Standard- und Lateinamerikanischen-Tänze. Außerdem werden auch Discofox und Salsa vermittelt. Wir freuen uns, wenn auch Sie dabei sind!

**Kosten: 10 Einheiten 50 € p.P**



**Dienstags | 16:15 – 17:00 Uhr**

### **Ballroom-Line Dance**

Beim Ballroom Line Dance tanzen wir, ohne Partner\*in, in Reihen neben und hintereinander, Standard und Lateinamerikanische Tänze.

Einfach mal vorbeischaun und mitmachen.

**Kosten: 10 Einheiten 50 € p.P.**



**Mittwochs | 10:00 – 11:00 Uhr**

### **Lotsenbüro**

Was ist los bei uns im Stadtteil? Wie kann ich mich einbringen und betei-  
ligen? Wo bekomme ich Hilfe und Information? Wir finden Antworten und  
bieten eine gute Beratung und individuelle Lösungen. Nutzen Sie unsere  
Anlaufstelle.



**Mittwochs | 14:00 – 17:00 Uhr**

### **Tanzcafé**

Tanzen macht Spaß und gute Laune! Tanzen ist gut für die Beweglichkeit,  
die Koordination und fördert die Geselligkeit. Hier spielen jeden Mittwoch  
unterschiedliche Musiker live. Hier wird zu aktuellen Hits, zu Oldies oder  
Rock-Pop-Klassikern getanzt. Kommen Sie vorbei, egal ob Alleinstehend  
oder mit Partner oder Partnerin. Hier tanzen alle.

**Kosten: Eintritt 5 €**

**Kosten für Speise und Getränke sind selbst zu tragen.**



**Donnerstags | 09:00 – 10:00 Uhr**

**10:15 – 11:15 Uhr**

### **Sitz-Yoga**

Wenn Sie meinen, Sie wären zu steif, zu alt, zu krank oder zu schwer,  
dann gilt das alles nicht bei der Stuhl Yoga. Hier können Sie auch sitzen.  
Die Übungen kräftigen Muskelgruppen, vermindern Rückenschmerzen und  
fördern die Beweglichkeit. Kommen Sie vorbei und probieren es aus –  
Sie werden merken, es macht Spaß!

**Kosten: 1 Kurs = 10 Stunden 40 €**



**Freitags | 11:00 – 12:00 Uhr**

### **Rückengymnastik**

Durch die Übungen der Rückengymnastik wird nicht nur Kraft,  
sondern auch Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht trainiert,  
die Körperwahrnehmung geschult und das Körpergefühl verbessert.

**Kosten: 1 Kurs = 8 Stunden 40 €**



**Freitags | 15:00 – 17:00 Uhr**

### **Stadtteiltreff für ukrainisch sprachige Senioren\*innen**

Der unterhaltsame Nachmittag für ukrainisch sprachige Senioren\*innen! Kaffeetafel ab 15:00 Uhr, anschließend gibt es ein unterhaltsames, kurzweiliges Programm, sowie Deutschkurse, Ausflüge und Spiele. Wir freuen uns über ihren Besuch.

Розважальні зустрічі для старших українок \*ців! Кава з солодошами з 15:00 години та корисна і цікава програма, що включає курс німецької для початкового рівня, подорожі та ігри. Ми раді кожній та кожному з вас. **Kosten: 10 € im Monat inkl. Kaffee und Kuchen**



**Samstags | 12:00 – 15:00 Uhr**

### **Samstags Schachclub für Anfänger und Fortgeschrittene**

Schach verbindet, lehrt und begeistert, „denn Schach ist alles zugleich: Kunst, Wissenschaft und Sport!“ (nach Anatoly Karpov). Schauen Sie doch einfach in unserem Samstags-Schachclub vorbei und spielen Sie eine Runde Schach mit uns unter der Anleitung von Mykola Khitsko.

⚠ **Termine: 04.01., 18.01., 01.02., 15.02., 01.03., 13.03.**



**So., 12.01. | 11:30 – 15:00 Uhr | Anmeldung bis 03.01.**

### **Neujahrsbrunch – entspannt ins neue Jahr**

**In Kooperation mit Arbeiterwohlfahrt Ortsverein Sachsenhausen**

Genießen Sie einen Brunch, lecker, süß und herzhaft für einen entspannten Start ins neue Jahr in einer geselliger Atmosphäre mit Live Musik. Ein Glas Sekt ist auch dabei.

**Kosten: 19 € inkl. Eintritt, Buffet, Kaffee und Kuchen.**

**Kosten für kalte Getränke sind selbst zu tragen.**



**Mo., 13.01. | 15:00 – 17:00 Uhr**

### **Neujahrskaffee und Planung für 2025**

Wir begrüßen Sie mit einem Glas Sekt. Freuen Sie sich auf ein paar schöne Momente in gemütlicher Atmosphäre und gute Gespräche. Für das leibliche Wohl ist selbstverständlich wieder mit Kaffee und Kuchen bestens gesorgt.

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



**Di., 14.01. | 19:00 – 20:30 Uhr**

### **Hatha-Yoga – Präventionskurs 50+**

Die in diesem Kurs vorgestellte Übungsreihe lädt Anfänger dazu ein, die Grundprinzipien des Hatha Yoga zu erfahren. Die Übungen sind zur Entspannung und Kräftigung der Muskulatur und fördern die Beweglichkeit. Die Kursgebühr wird von den meisten Krankenkassen bezuschusst. Bitte informieren Sie sich vorab. **Kosten: 140 € pro 8 Einheiten**



**Do., 16.01. | 16:00 – 17:00 Uhr**

### **Englisch lernen kinderleicht**

Englisch spielerisch und unterhaltsam lernen, auffrischen oder verbessern mit Frau Irmgard Forg. Für Interessierte mit Vorkenntnisse.

**Kosten: 1 Kurs 8 Einheiten = 40 €**



**Mi., 22.01. | 15:00 – 17:00 Uhr**

### **Elvis Presley – zum 90. Geburtstag**

Genießen Sie die besten Hits von Elvis Presley mit Thorsten Schmitz. Der Abend wird zu einem echten Rock 'n' Roll-Erlebnis mit viel Hüftschwung und jeder Menge Spaß! Kommen Sie gerne in typischer Elvis-Verkleidung ob in Pettycoat oder Lederjacke, Fönwelle oder Gelfrisur, alles ist willkommen!

**Kosten: Eintritt 5 €, Kosten für Speise und Getränke sind selbst zu tragen.**



**Mo., 27.01. | 16:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 23.01.**

### **Das DFF – Deutsches Filminstitut & Filmmuseum zu Gast**

Das DFF am Schaumainkai vereint Museum, Kino, große Sammlungen, digitale Plattformen, Festivals und zahlreiche Bildungsangebote. Barbara Dierksen und Paul Skupin aus der Abteilung Filmbildung geben Einblick in die vielfältige Arbeit des DFF. Ein Nachmittag zum Hören, Sehen, Staunen und Erinnern.

**Kosten: Eintritt frei**

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

**! Wir starten um 15:00 Uhr mit Kaffee und Kuchen**



**Mo., 03.02. | 16:00 – 17:00 Uhr**

### **Was ist Künstliche Intelligenz?**

Was genau ist Künstliche Intelligenz? Und welche verschiedenen Arten von KI gibt es? Alles, was Sie über das Thema KI wissen müssen, erfahren Sie bei uns. Es wird spannend.

**Kosten: Eintritt frei**

**Kosten für Speise und Getränke sind selbst zu tragen.**

**! Wir starten um 15:00 Uhr mit Kaffee und Kuchen**



**Mo., 17.02. | 14:00 – 17:00 Uhr**

### **Frühlingsmode für Damen und Herren!**

Das Franchise-Unternehmen „MODEMOBIL – Mode, die zu Ihnen kommt“ ist an diesem Tag vor Ort und verkauft hier im Zentrum attraktive und moderne Seniorenmoden. So können Sie die neue Mode entspannt bei Kaffee und Kuchen anschauen, anprobieren und einkaufen.

**Kosten für Speisen, Getränke und Kleidung sind selbst zu tragen.**



So., 23.02. | 14:00 – 18:00 Uhr | Anmeldung bis 10.02.

### **Die 5. Jahreszeit ist wieder da!**

**KG „Die Fecheimer Dutte“ 1930 e.V.**

Helau, Alaaf, Ahoi – Große Faschingsstimmung mit allem was dazu gehört: Büttensreden, Tänze, Kindergarde. Durch das Programm führt der KG – Die Fecheimer Dutte. Ab 13:30 Uhr gibt es Kaffee und Kreppel auch die Wurscht und de Weck sind später dabei.

**Kosten: 17 € inkl. Eintritt, Kaffee und Kuchen, Wurst und Weck**



Mo., 10.03. | 16:00 – 17:00 Uhr

### **Wenn der Alltag schwieriger wird, ist der Hausnotruf die einfachste Lösung**

Der Hausnotruf stellt sich vor. Mehtap Duru, die Leitung des Hausnotrufs, stellt Ihnen das Assistenzsystem vor und informiert Sie über die Tarife und Angebote des Frankfurter Verbandes für Alten- und Behindertenhilfe.

**Kosten: Eintritt frei**

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

**⚠ Wir starten um 15:00 Uhr mit Kaffee und Kuchen.**



Mo., 17.03. | 12:00 – 16:00 Uhr

### **Schuh Residenz**

Bequeme Schuhe für anspruchsvolle Füße! In dem mobilen Schuhfachgeschäft wird direkt in unsere Einrichtung 600 Bequem- und Spezialschuhe bekannter Hersteller präsentiert! Kaffee und Kuchen darf dabei natürlich nicht fehlen!

**Kosten für Speisen, Getränke und Schuhe sind selbst zu tragen.**



Fr., 28.03. | 10:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 07.03.

### **Das Gutenberg-Museum – Weltmuseum der Druckkunst**

In der einstündigen Führung durch das Gutenberg-Museum erleben Sie während einer Vorführung an der historischen Druckerpresse, wie zu Gutenbergs Zeiten gedruckt wurde und genießen Sie den Anblick der Original-Gutenberg-Bibel im Tresor des Museums. In Anschluss an die Führung genießen wir das Mittagessen in Mainz.

**Kosten: Führung und Eintritt ins Museum 10 €,**

**zzgl. Fahrtkosten und Verzehr. Zahlung im Zuge der Anmeldung Teilnehmer\*innen: 25; Buchungsnr.: 33117-01-25**

**⚠ Frankfurter Hauptbahnhof, neben dem Blumenladen um 10:00 Uhr.**

## REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

|                    |                          |  |
|--------------------|--------------------------|--|
| <b>Montags</b>     | <b>14:00 – 14:45 Uhr</b> | Smartphone, Tablet, Internet – mit der Zeit Schritt halten!<br><b>Kosten: 6 €</b>                              |
|                    | <b>15:00 – 17:00 Uhr</b> | Stadtteiltreff Riedhof<br><b>Kosten: 10 € im Monat inkl. Kaffee und Kuchen</b>                                 |
| <b>Dienstags</b>   | <b>10:00 – 11:00 Uhr</b> | Gehirnjogging<br><b>Kosten: 2,50 €</b>   |
|                    | <b>11:00 – 11:45 Uhr</b> | Fit & Aktiv<br><b>Kosten: 10er Karte 40 € = 10 Stunden</b>   |
|                    | <b>15:00 – 16:00 Uhr</b> | Tanzkurs: Paartanz<br><b>Kosten: 10 Einheiten 50 € p.P.</b>  |
| <b>Mittwochs</b>   | <b>16:15 – 17:00 Uhr</b> | Ballroom-Line Dance<br><b>Kosten: 10 Einheiten 50 € p.P.</b>   |
|                    | <b>10:00 – 11:00 Uhr</b> | Lotsenbüro   |
|                    | <b>14:00 – 17:00 Uhr</b> | Tanzcafé<br><b>Kosten: Eintritt 5 €</b><br><b>Kosten für Speise und Getränke sind selbst zu tragen</b>         |
| <b>Donnerstags</b> | <b>09:00 – 10:00 Uhr</b> | Sitz-Yoga<br><b>Kosten: 1 Kurs = 10 Stunden 40 €</b>   |
|                    | <b>10:15 – 11:15 Uhr</b> | Sitz-Yoga<br><b>Kosten: 1 Kurs = 10 Stunden 40 €</b>   |
| <b>Freitags</b>    | <b>11:00 – 12:00 Uhr</b> | Rückengymnastik<br><b>Kosten: 1 Kurs = 8 Stunden 40 €</b>  |
|                    | <b>15:00 – 17:00 Uhr</b> | Stadtteiltreff für ukrainisch sprachige Senioren*innen<br><b>Kosten: 10 € im Monat inkl. Kaffee und Kuchen</b> |

## Begegnungs- & Servicezentrum Sachsenhausen West – Riedhof

Mörfelder Landstraße 210  
60598 Frankfurt am Main

### Leitung

Alena Laufer  
Telefon: 069 299 807 2211  
alena.laufer@frankfurter-verband.de  
www.frankfurter-verband.de



**Cafeteria**  
Montag –  
Donnerstag  
12:00 Uhr bis  
16:00 Uhr

Abonnieren Sie auch unseren kostenlosen Newsletter  
mit aktuellen Veranstaltungstipps:  
[newsletter.frankfurter-verband.de](http://newsletter.frankfurter-verband.de)