



**Programm
Januar –
März 2025**

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 JANUAR BIS MÄRZ 2025



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 10

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



Musik und Gesang

Seite 12

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



Kultur

Seite 13

Theateraufführungen, Ausstellungen, Vernissagen – Neues & Altes entdecken.



Treffs und Selbsthilfegruppen

Seite 15

Am Leben teilnehmen und sich in der Gemeinschaft wohlfühlen.



Kreativität

Seite 16

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



Bewegung und Entspannung

Seite 17

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



Neue Medien

Seite 19

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



Ausflüge

Seite 20

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 ein warmes 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, 069 299 807 267

⚠ **Anmeldungen für Gruppen bitte über das Büro: 069 299 807 268.**

Frühstück im Café & Bewohner-Frühstück am Freitag

Beim Bewohnerfrühstück sitzen wir gemeinsam am Tisch, um nachbarschaftliche Kontakte zu pflegen. Mit eingeladenen Gästen besprechen wir Themen der Nachbarschaft. Zum „Spät-Stück für Genießer“ bieten wir Spezialitäten aus verschiedenen Regionen an. An den anderen Freitagen bereiten wir auf Wunsch verschiedene Frühstücksteller vor, die Sie im Café von 9:00 – 11:00 Uhr genießen können.

Termin Freitags | 09:00 – 11:00 Uhr

Bewohnerfrühstück 09:00 – 10:30 Uhr am 24.01., 21.02., 28.03.

Spät-Stück 10:00 – 11:30 Uhr am 17.01. und 14.03.

Anmeldung bis Mittwoch

Kontakt Monika Faul, 069 299 807 268

⚠ **Nur mit vorheriger Anmeldung!**

Köstliches Mittagessen am Mittwoch

Semy und ihre Helferinnen kochen frisch und lecker Gerichte der internationalen Küche. Wir beginnen das Jahr am 08.01. mit „Pasta“ und am 05.03., am Aschermittwoch gibt es ein „Heringsessen“.

Termin Mittwochs | 13:00 Uhr

08. Januar

05. März

⚠ **Anmeldung bis eine Woche davor. Kontakt: Monika Faul, 069 299 807 268**

Unser Restaurant im Viertel in Eckenheim

mit Freiwilligen & einem Koch des Frankfurter Verbandes

Wir wollen Begegnung und Austausch bei einem gemeinsamen Essen mit Nachbarn im Quartier ermöglichen. Dazu verwandeln Freiwillige unser Haus zu einem Restaurant-Abend mit einem 3-Gänge-Menü zu einem günstigen Preis.

Termin Donnerstags | 17:30 – 20:00 Uhr
 30. Januar
 20. März

Teilnehmer begrenzt

⚠ **Anmeldung für den 30.01. ab 20.01.**

Anmeldung für den 20.03. ab 10.03.



Semy's Brunch am Sonntag

Freuen Sie sich auf verschiedene internationale kleine Köstlichkeiten oder Gerichte!

Termin Sonntag, 16. Februar | 11:00 – 14:00 Uhr

Anmeldung spätestens bis Donnerstag davor

Kosten Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

Kontakt Semhar Hailab, 299 807 267 (Café)

Der sieben Tage Menüservice des Frankfurter Verbandes



Der Menüservice hilft bei der Versorgung mit Mittagessen. In einem Wochen-Menüsortiment sind sieben tiefkühlfrische Gerichte zusammengestellt. Verschiedene Kostformen oder Unverträglichkeiten können berücksichtigt werden.

Das Menüpaket wird einmal wöchentlich geliefert und dann zu Hause in der Mikrowelle oder im Backofen ganz einfach fertig

gekocht. Der Menüservice bietet außerdem auch Heißauslieferung an – hier können Sie täglich aus sechs Gerichten wählen.

Bei der Lieferung gelten klare Verhaltensregeln und strenge Hygienevorschriften zur größtmöglichen Sicherheit für Besteller und Menükurierere. Die Übergabe der Menüs erfolgt ohne direkten Kontakt zum Besteller.

 **Tel.: 069 30 05 99 92**

 **www.ihr-menuservice.de/
frankfurter-verband**



**FRANKFURTER
VERBAND**



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 in gutem Zustand mitzubringen, die an dem Nachmittag verschenkt oder getauscht werden. Genießen Sie dabei Kaffee und selbstgebackenen Kuchen.

Termin	Dienstag, 11. Februar 14:30 – 17:00 Uhr
Ort	Begegnungszentrum Preungesheim, Jaspertstr. 11, 60435 Frankfurt
Kosten	für Kaffee & Kuchen
Kontakt	Gabriele Wahn, 069 299 807 2242, gabriele.wahn@frankfurter-verband.de

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

„C'est si bon“ – Chansons mit Leo, Gesang und Gitarre

Bühne frei für Musik & Kleinkunst, für Film & Kultur

Leo ist Franzose, lebt in Frankfurt und verzaubert mit seiner beeindruckenden Stimme und grooviger Gitarrenbegleitung. Es geht um die Liebe, die Leidenschaft, das Lachen, das Leid und um das Leben! Im Café bieten wir dazu salzige und süße Leckereien an.

Termin	Donnerstag, 20. Februar 15:00 – 17:00 Uhr
Anmeldung	erwünscht bis 2 Tage davor

Kreppel-Nachmittag mit unterhaltsamen Überraschungs-Gästen – Bühne frei für ...

in Kooperation mit dem Begegnungs- und Servicezentrum Gallus

Diesmal gibt es keine „Senioren-Sitzung“, aber ein bisschen Fastnacht muss sein! Mit unterhaltsamen Gästen wollen wir Ihnen Spaß und Freude bereiten! Lassen Sie sich überraschen, „wen wir aus dem Hut“ zaubern! Es darf getanzt werden und wenn es „nur“ eine Polonaise ist! Wir sind offen für Ideen, Vorschläge und Ihren eigenen Beitrag, sprechen Sie uns vorher an!

Termin	Donnerstag, 27. Februar 15:00 – 17:00 Uhr
Anmeldung	bis 20. Februar
Kosten	für Kreppel & Kaffee

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, 14. März | 18:00 Uhr
Ort Begegnungszentrum Preungesheim, Jaspertstr. 11, 60435 Frankfurt
Kosten für Getränke
Kontakt Gabriele Wahn, 069 299 807 2242, gabriele.wahn@frankfurter-verband.de

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



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: 14.01., 28.01., 11.02., 25.02., 11.03., 25.03.
Gruppe 2: 07.01., 21.01., 04.02., 18.02., 04.03., 18.03.
Kosten 4 €
Teilnehmer 8 – 12
Kontakt Gabriele Wahn, 069 299 807 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 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

Kosten 2 €

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

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

06. und 20. Januar

03. und 17. Februar

03., 17. und 31. März

Kosten 3 €

Teilnehmer 16

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

Spiel und Spaß für jedes Alter!

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!

Termin Mittwochs | 15:00 – 16:00 Uhr

15. und 29. Januar

12. und 26. Februar

19. März

Kosten 2 €

Kontakt Monika Faul, 069 299 807 268, inge.bervoets@frankfurter-verband.de

 **Für Kids kostenfrei!**



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 den Anrufbeantworter, wir rufen Sie zurück!

Bürgersprechstunde der Polizei – Ihr Schutzmann vor Ort

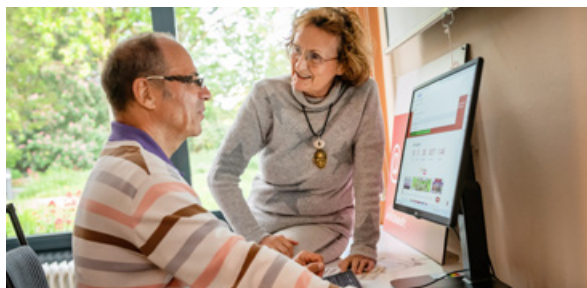
POK Luca Nösekabel, 12. Polizeirevier Frankfurt

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
 07. und 21. Januar
 18. Februar
 18. März

Kontakt Luca Nösekabel, 069 755 112 00, svo-d312.pppfm@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 Dienstags | 10:30 – 12:00 Uhr

Kosten 2 €

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

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

08. und 22. Januar

05. und 19. Februar

12. und 26. März

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“

für Migranten und Filmliebhaber 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 14-tägige Angebot.

Termin Montags | 15:00 – 17:00 Uhr

20. Januar

03. und 17. Februar

03. und 17. und 31. März

Kosten Selbstkosten für Kaffee & Kuchen

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

Bluthochdruck und die Nieren

Bluthochdruck Selbsthilfe Gruppe Frankfurt

Vortrag von Helmuth Schmitt über die Wechselwirkung von Bluthochdruck und den Nieren. Es werden auch Informationen zur Organspende gegeben. Anschließend können Sie Fragen stellen und Ihre Erfahrungen in eine lebendige Gesprächsrunde einbringen. Zum Thema sind Pässe und Informationsbroschüren kostenlos zur Verfügung.

Termin Mittwoch, 12. Februar | 14:00 – 16:00 Uhr

Anmeldung erwünscht

Kosten 2 €

Kontakt Helmuth Schmitt, 069 55 22 90

! *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

Sandro Boticelli und Leonardo da Vinci – Lichtbildvortrag, Reihe Renaissance (1)

in Kooperation mit Dr. Helga Bill, Kunstsparcours

Die Reihe zur Renaissance in Italien beginnt mit der religiösen Kunst von Boticelli, der Madonnen mit Engeln und Schönlingen malte, sowie Leonardo da Vinci, der durch die Technik des „Sfumato“ und die Verbindung von Kunst und Wissenschaft in seinen Werken berühmt wurde.

Termin Donnerstag, 16. Januar | 15:00 – 16:00 Uhr

Anmeldung bis 14.01. erforderlich wg. begrenzter Plätze

⚠ *Gerne können Sie unser Café ab 14:00 Uhr besuchen.*

Wir bieten eine Kaffeetafel für 4,50 € an.

Musikalische Pralinés – Neujahrskonzert mit dem Duo Kreisler

Auf dem Programm stehen Lieder von Fritz Kreisler, Stücke von Bartók, Rachmaninoff, Rimski-Korsakow und andere Komponisten. Henryka Tronek ist eine bekannte Solistin mit der Vorliebe für fast in Vergessenheit geratene Kabinettstückchen. Stefana Chitta-Stegemann, preisgekrönte Pianistin, unterrichtet am Dr. Hoch's Konservatorium.

Termin Sonntag, 19. Januar | 15:00 – 16:00 Uhr

Anmeldung bis 15.01. wg. begrenzter Plätze

⚠ *Gerne können Sie unser Café ab 14:00 Uhr besuchen.*

Wir bieten eine Kaffeetafel für 4,50 € an.



Raffael und Michelangelo in Florenz und Rom – Lichtbildvortrag, Reihe Renaissance (2)

in Kooperation mit Dr. Helga Bill, Kunstparcours

Raffael, Maler und Architekt, erlangte zu Lebzeiten Berühmtheit wegen seiner harmonischen Kompositionen und lieblichen Madonnen. Er galt als einer der bedeutendsten Künstler der Hochrenaissance. Ebenso Michelangelo, der Maler, Baumeister, Dichter, aber vor allem Bildhauer war. Seine Zeitgenossen nannten seine Kunst „terribilità“, Kunst von schrecklicher, furchterregender Schönheit.

Termin Donnerstag, 13. Februar | 15:00 – 16:00 Uhr

Anmeldung bis 11.02. erforderlich wg. begrenzter Plätze

⚠ ***Gerne können Sie unser Café ab 14:00 Uhr besuchen.***

Wir bieten eine Kaffeetafel für 4,50 € an.

Tizian und die Renaissance in Venedig – Lichtbildvortrag, Reihe Renaissance (3)

in Kooperation mit Dr. Helga Bill, Kunstparcours

Tizian war offizieller Maler der Stadt Venedig. Er gilt als führender Vertreter der venezianischen Malerei des 16. Jahrhunderts und als einer der größten Maler der italienischen Hochrenaissance. Er malte sowohl Portraits als auch Landschaften, religiöse und mythologische Themen.

Termin Donnerstag, 13. März | 15:00 – 16:00 Uhr

Anmeldung bis 11.03. erforderlich wg. begrenzter Plätze

⚠ ***Gerne können Sie unser Café ab 14:00 Uhr besuchen.***

Wir bieten eine Kaffeetafel für 4,50 € an.

Viva Camerata – ein Kammerorchester mit Solisten von Barock bis Rock

Viva Camerata ist ein Laien-Ensemble von etwa 15 Musikern und Solisten, das seit über 30 Jahren in der Musikschule Schwalbach besteht. Neben klassischen Instrumenten umfasst das Ensemble auch eine Banduristin, einen Bariton und internationale Sängereinnen. Daraus entsteht ein vielfältiges Programm von Barock bis hin zu Volks- und Unterhaltungsmusik sowie Rock.

Termin Sonntag, 16. März | 15:00 – 16:30 Uhr

Anmeldung bis 12.03. wg. begrenzter Plätze

⚠ ***Gerne können Sie unser Café ab 14:00 Uhr besuchen.***

Wir bieten eine Kaffeetafel für 4,50 € an.



TREFFS UND SELBSTHILFGRUPPEN Sich in Gemeinschaft wohlfühlen

Stadtteiltreff Eckenheim

Herzlich willkommen in gemütlicher Runde und familiärer Atmosphäre. Wir haben Zeit für Gespräche, Anregungen und Austausch.

Termin Donnerstags | 14:30 – 16:30 Uhr
Ort Steinkleestr. 39, 60435 Frankfurt
Kosten 10 € Monatsbeitrag
Kontakt Inge Bervoets, 069 299 807 263, inge.bervoets@frankfurter-verband.de

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

Sich vernetzen hilft gegen Einsamkeit

Netzwerk Neue Nachbarschaften, Gruppe Eckenheim

Die Idee ist, sich rechtzeitig zu vernetzen, wenn es gut ist, jemanden in der Nähe zu haben, um sich auf einer Vertrauensbasis gegenseitig zu unterstützen. Um sich besser kennenzulernen, 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
Kontakt Lioba Müller, liobamueller57@gmail.com

ⓘ **Termine per E-Mail bei Lioba Müller oder telefonisch im Begegnungszentrum erfragen.**

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
04. Januar
08. Februar
08. März

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 ist Joachim Redecker.**

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
13. und 27. Januar
10. und 24. Februar
10. und 24. März

Kontakt Peter Döpfer, 069 299 807 268, inge.bervoets@frankfurter-verband.de



KREATIVES 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 zwei Terminen im Monat nehmen wir uns bestimmte Themen der Aquarellmalerei vor! An einem Austausch Interessierte sind willkommen.

Termin 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! Erster Termin am 13. Januar*

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
09. Januar
13. Februar
13. März

Ort Schliemannweg 12, 60435 Frankfurt

Kosten 5 €





BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG Für Körper und Geist

Chair Fitness und Tanz

Layla Wagner

Sich mit Freude zu bewegen, auch wenn man nicht lange stehen kann, ist mit einfachen Übungen im Sitzen, die fit machen und die Koordination anregen, möglich. 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

Kontakt Leyla Wagner, 069 299 807268, inge.bervoets@frankfurter-verband.de

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

Lach-Yoga in Preungesheim – für mehr Freude und Lachen in Deinem Leben!

NEU!

Lachyoga ist für jeden geeignet und funktioniert ohne Witz, Humor oder Comedy, denn unser Gehirn kann nicht zwischen absichtlichem und spontanem Lachen unterscheiden. Daher hat es die gleichen physiologischen und psychologischen Auswirkungen auf uns und kann sich positiv auf unseren Herz-Kreislauf auswirken und bei (depressiven) Verstimmungen helfen.

Termin Mittwochs | 19:00 – 20:00 Uhr

Ort Begegnungszentrum Preungesheim, Jaspertstr. 11, 60435 Frankfurt

Kosten 3 €, kostenloses Schnuppern möglich!

Kontakt Gabriele Wahn, 069 299 807 2242, gabriele.wahn@frankfurter-verband.de

⚠ **Für Fragen rufen Sie gerne Frau Wahn im Begegnungszentrum Preungesheim an!
Ab 22. Januar wöchentlich**

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 Klangschaalen-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!**

Tanzen am Sonntag hält jung

in Kooperation mit den Frankfurter Spatzen e.V.

Stefan Wolter, Tanzlehrer, bietet einen Tanzkurs für Paare (45+) mit Grundkenntnissen im Standard- und Lateinamerikanischen Tänzern. Hier bleibt der Mensch in Bewegung und kann das Tanzbein schwingen. Tanz-Tunier sind nicht unser Anspruch, aber wir besuchen gemeinsam auch mal Tanzfeste oder einen Ball. Haben Sie Lust, in ungezwungener Atmosphäre neue Tanzfiguren zu erlernen? Schnuppern ist erwünscht!

Termin Sonntags | 18:30 – 20:00 Uhr

Kosten 40 € pro Tanzpaar im Monat

Kontakt Stefan Wolter, 0173 689 52 45, stefan.wolter@t-online.de

⚠ **Ab 12. Januar**

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 Freitag, 10. Januar | 09:30 – 10:30 Uhr

Kosten 125 € für 10x oder 15 €/Std.

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

⚠ **Der Kurs geht vom 10.01. – 14.03.**

Nächster Kurs beginnt am 21. März und geht bis Juni.

Tanzen 55+ mit Vorkenntnissen

in Kooperation mit der Volkshochschule Frankfurt

Wir tanzen zu den unterschiedlichsten Rhythmen von Cha Cha Cha über Rumba, Salsa, Roch'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
15. und 22. und 29. Januar

Kosten 16x 151 €

Kontakt Volkshochschule Frankfurt, 069 212 71501, vhs@frankfurt.de

! **Neuer Kurs ab 12.02. – 09.07.**

Bei Interesse fragen Sie bei der VHS nach.



NEUE MEDIEN

Beratung und Hilfe am 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 E-Mail-Adresse einrichtet oder E-Mails abrufen und ins Internet geht.

Anmeldung nach Terminvereinbarung

Kosten 8 € pro 60 Min. Einzelberatung

Teilnehmer 1 zu 1

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

Erfindungen aus dem Orient – heute noch aktuell

Offenes Aktivangebot mit Monika Franz

Wir erkunden die Rolle des Orients für die universale Geschichte der Wissenschaft anhand von 800 Originalen und Nachbauten im Institut für Geschichte der arabisch-islamischen Wissenschaften: Optik, Nautik, Medizin, Geometrie und Architektur, sowie Globen, Sternwarten, Planetarien und Uhren.

Termin Dienstag, 11. Februar | 13:45 Uhr

Anmeldung bis 28.01.

Ort Westendstr. 89, 60325 Frankfurt

Kosten 5 €

Teilnehmer 20

Buchungsnr. 22160-2025-01

Kontakt

! *Anmeldung ausschließlich bei Monika Franz dienstags von 10:00 – 12:00 Uhr unter 069 299 807 268.*

Wenn Steine sprechen –

Das Steindepot des archäologischen Museums

Offenes Aktivangebot mit Monika Franz

Auf der Borsigallee sieht es aus wie ein Abladeplatz von Gerümpel. Dabei liegen im Freien Relikte und Fragmente verschiedener Epochen, die auf eine Bearbeitung in den Werkstätten des Depots warten, bevor sie ihren Weg ins Archäologische Museum finden. Dr. Carsten Wenzel verrät, was die Steine vom Alltag der Menschen und welche Details sie über gesellschaftliche Zusammenhänge preisgeben.

Termin Dienstag, 25. Februar | 13:45 Uhr

Anmeldung bis 11.02.

Kosten 10 €

Teilnehmer 20

Buchungsnr. 22160-02-2025

Kontakt

! *Anmeldung ausschließlich bei Monika Franz dienstags von 10:00 – 12:00 Uhr unter 069 299 807 268.*

Das Gutenberg- Museum in Mainz

Offenes Aktivangebot mit Monika Franz

Das „Weltmuseum der Druckkunst“ lädt zu einer einzigartigen Reise durch die Buch-, Druck- und Schriftgeschichte ein. Wir erleben nicht nur eine Vorführung an der historischen Druckerpresse, bei der wir sehen, wie zu Zeiten Gutenbergs gedruckt wurde, sondern auch die originale Gutenberg-Bibel im Tresor des Museums.

Termin Dienstag, 11. März | 13:45 Uhr

Anmeldung bis 25.02.

Ort Liebfrauenplatz 5, 55116 Mainz

Kosten 12 €

Teilnehmer 30

Buchungsnr. 22160-03-2025

Kontakt

⚠️ Anmeldung ausschließlich bei Monika Franz dienstags von 10:00 – 12:00 Uhr unter 069 299 807 268.

Sinnvoll für Mensch & Erde – Alnatura-Campus in Darmstadt

Offenes Aktivangebot mit Monika Franz

Wir besuchen Europas größtes Bürogebäude aus Natur- und Recyclingmaterialien. Es wird mit regenerativen Energien betrieben und liegt in einem parkähnlichen Gelände. Bei einem Rundgang werden wir über die naturgemäße und biologische Gartengestaltung im Zusammenspiel mit der nachhaltigen Bauweise informiert.

Termin Dienstag, 25. März | 13:45 Uhr

Anmeldung bis 11.03.

Ort Mahatma-Gandhi-Str. 7, 64295 Darmstadt

Kosten 5 €

Teilnehmer 30

Buchungsnr. 22160-04-2025

Kontakt

⚠️ Anmeldung ausschließlich bei Monika Franz dienstags von 10:00 – 12:00 Uhr unter 069 299 807 268.



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**

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
Dienstags	17:30 Uhr	Funktionstraining der Rheuma-Liga, 3 Gruppen
	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
Mittwochs	15:30 – 16:30 Uhr	Bürgersprechstunde der Polizei – Ihr Schutzmann vor Ort
	19:00 Uhr	Bridge-Tunier-Club e.V.
	10:00 – 11:00 Uhr	Chair Yoga – Tanz und Fitness
	14:00 – 17:00 Uhr	Café
	14:15 – 15:45 Uhr	English Discussion Group, 14-täglich
	15:00 – 16:00 Uhr	Spiel & Spaß für jedes Alter, 14-täglich
	15:30 – 17:00 Uhr	Tanzen 55+ für gute Tänzer*innen
Donnerstags	19:00 Uhr	Probe des Frankfurter Beschwerdechor
	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
Samstags	13:00 – 15:30 Uhr	Café
	11:00 – 14:00 Uhr	AphaSingers Hessen – Chor & mehr für Aphasiker, 2. Samstag im Monat
	Sonntags	11:00 – 14:00 Uhr
	18:30 – 19:00 Uhr	Tanzen für Tanzpaare

DAS SOZIALZENTRUM MARBACHWEG



- ① Haus der Begegnung
- ② Gesundheitszentrum
- ③ Ambulanter Dienst
- ④ Tagespflege
- ⑤ Geschäftsstelle des Frankfurter Verbands
- ⑥ Julie-Roger-Haus
- Wohnanlagen

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

Monika Faul
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