



**Programm
Januar –
Februar
2025**

Aktiv in Nieder- Eschbach



**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 Nieder-Eschbach** 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



UNSER PROGRAMM JANUAR BIS FEBRUAR



Anmeldung erbeten

Senioren Yoga

Erleben Sie mit der Yogalehrerin Sonja Holzschuh eine sanfte Yogapraxis auf dem Stuhl. Stärken Sie Ihren Rücken und mobilisieren Sie Ihre Schultern. Dabei erlernen Sie verschiedene Atem- und Meditationsübungen. Zum Ausklang wird eine Tasse Tee gereicht. Entspannen wir gemeinsam im hier und jetzt – Namasté.

! *Beachten Sie bitte, dass die Veranstaltung alle 14 Tage stattfindet.*



Digitale Hilfen für Senioren

Im Bereich der digitalen Welt (z. B. Smartphone oder Tablet) bieten wir Unterstützung und Hilfe zu unterschiedlicher Fragestellung. Auskunft dazu geben Erika und Emilie. Telefonischer Kontakt zur Terminvereinbarung: 0151 207 693 38 (Emilie).



Di., 07.01. | 15:00 – 17:00 Uhr

Schwungvoll ins neue Jahr

Bringen Sie Körper und Geist langsam wieder in Bewegung. Mit einer guten Portion Elan und guten Vorsätzen hilft Ihnen Vanessa Hasbach dabei. Es wird sich rege ausgetauscht und viel gelacht. Ein positiver Start ist Ihnen sicher!

Kosten: 3,50 € Kaffee- und Kuchengedeck





Di., 14.01. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung erbeten

Neujahrstreffen mit Polizei und Vdk

In Kooperation mit dem 14. Polizeirevier und dem Vdk Nieder Eschbach

Gemeinsam blicken wir auf das alte Jahr zurück und starten mit Zuversicht in das neue. Sie erfahren Interessantes aus dem Quartier und haben die Möglichkeit miteinander ins Gespräch zu kommen. Freuen Sie sich auf einen gemütlichen Nachmittag mit Andreas Wagner und Kollegen vom Revier und Otto Pühl vom Vdk.

Kosten: 3,50 € Kaffee- und Kuchengedeck



Di., 21.01. | 15:00 – 17:00 Uhr

Lesung – Ich gehe mit Erika, dem Schwein

In Kooperation mit den Lesefreuden

Amüsant und hintergründig, rezitiert Maria Niesen die melancholische Geschichte von der Autorin Elke Heidenreich. Ein Plüschschwein namens Erika verändert die Reise von Betty und gibt ihr somit den verborgenen Sinn des Lebens zurück. Es erwartet Sie ein wunderbarer Nachmittag.

Kosten: 3,50 € Kaffee- und Kuchengedeck



Di., 28.01. | 15:00 – 17:00 Uhr

Gelungene Neujahrsvorsätze

In Kooperation mit dem Familienzentrum Regenbogen am Bügel

Eine gute Portion Glück, Zufriedenheit und Energie das wünschen wir uns alle zu Jahresbeginn. Dazu können wir unseren eigenen Beitrag leisten und anderen dabei auf die Sprünge helfen. Gabriele Wolff-Starck gibt Ihnen Tipps an die Hand wie Vorsätze gelingen können. Glückskekse und wunderbare Geschichten sind selbstverständlich inbegriffen.



Evangelische Kirche
in Frankfurt und Offenbach

Kosten: 3,50 € Kaffee- und Kuchengedeck

NEU!



Di., 04.02. | 15:00 – 17:00 Uhr

Vortragsreihe: Fit durchs Leben – Ausgewogene Ernährung

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Hessen e.V.

Heute beschäftigen wir uns mit der „Herausforderung“ Ernährung. Dabei spielen der Ernährungskreis und die Ernährungspyramide eine große Rolle. Wie sieht es mit Ernährungsmythen aus, z. B. ist Kaffee gesund? Ernährungswissenschaftlerin Katharina Junk klärt auf und gibt Ihnen Tipps für gesunde Snacks an die Hand.

verbraucherzentrale

Hessen





Di., 11.02. | 15:00 – 17:00 Uhr

Amüsante Geschichten über das Küssen

In Kooperation mit den Lesefreuden

Lauschen Sie den Liebesbriefen der Weltliteratur was es mit dem Küssen und Flirten auf sich hat. Vielleicht bringt auch ein Kussratgeber von einst aus dem Jahre 1877 Aufschluss darüber. Lisa Brink bringt Ihnen das Thema anhand von Gedichten und kuriosen wie auch leicht frivolen Geschichten näher.

Kosten: 3,50 € Kaffee- und Kuchengedeck



Do., 13.02. | 16:00 Uhr | Anmeldung erbeten

Liedercafé

Singfreudige Gäste sind herzlich willkommen zum musikalischen Nachmittag! Wir singen mit Textbuch, Schlager, Volkslieder und was gefällt. Dabei begleitet Sie Frank Waas mit dem Klavier. Kommen Sie vorbei wir freuen uns auf Sie!

Kosten: 3 €, Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Di., 18.02. | 15:00 – 17:00 Uhr

It's Teatime!

In Kooperation mit dem Familienzentrum Regenbogen am Bügel

Kommen Sie auf eine Tasse Tee vorbei und testen welcher für Sie der richtige ist, ob beruhigend oder anregend, herb oder lieblich. Dazu gibt es von Gabriele Wolff-Starck eine gute Portion an Geschichten rund um den Tee, den Tee-Zeremonien und den Teekannen. Ein besonderer Teestuben Nachmittag erwartet Sie. Genießen Sie den Gaumen- und Ohrenschaus.

Kosten: 3,50 € Kaffee- und Kuchengedeck



Evangelische Kirche
in Frankfurt und Offenbach



Di., 25.02. | 15:00 – 17:00 Uhr

Frankfurter Bahnhofsviertel – Multikulti zwischen Bordellen und Banken

In Kooperation mit dem Freundeskreis Liebenswertes Frankfurt e.V.

Anhand von Bildern einst und jetzt erzählt Ihnen Angelika Ramm-Fischer wie aus dem Nobelviertel der berühmt-berüchtigte Stadtteil wurde. Kontrastreich und trendig erfährt das Viertel inzwischen an großer Beliebtheit, nicht nur bei Touristen. Lauschen Sie den Anekdoten vom „Frankfurter Kiez“, dem Frankfurter Rotlichtmilieu.

Kosten: 3,50 € Kaffee- und Kuchengedeck



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: FFBDEFF



**FRANKFURTER
VERBAND**

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

- Montags** **15:00 – 16:00 Uhr** Sitztanz mit Vanessa Hasbach
Kosten: 5 €
- Dienstags** **15:00 – 17:00 Uhr** Stadtteiltreff mit wechselndem Angebot
Kosten: 3,50 € inkl. Kaffee- und Kuchengedeck oder Mitgliedsbeitrag von 12 € monatlich
- Mittwochs** **10:00 – 12:00 Uhr** Lotsensprechstunde (Termin nach Vereinbarung)
14:00 – 15:00 Uhr La Crêperie Helene, gemütlicher Nachmittag mit leckeren Crêpes, **Kosten: 4 € inkl. Kaffee- und Crêpegedeck, 1 x pro Monat**
- Donnerstags** **11:00 – 12:00 Uhr** Aktiv bis 100, Kontakt: Gudrun Reuter, Tel.: 06172 42 756
Kosten: Mitgliedsbeitrag TS Nieder Eschbach
- Freitags** **14:00 – 16:00 Uhr** Spieletreff (selbstorganisiert)

Cafeteria
Dienstag & Freitag
09:00 Uhr bis
11:00 Uhr

Begegnungs- & Servicezentrum Nieder-Eschbach

Ben-Gurion-Ring 20
60437 Frankfurt am Main

Leitung

Jeannette Nold
Telefon: 069 299 807 2010
jeannette.nold@frankfurter-verband.de
www.frankfurter-verband.de



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