



**Programm
Januar –
März 2025**

Aktiv im Mittleren Hasenpfad



**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 **Begegnungszentrum Mittlerer Hasenpfad** 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 MÄRZ



Montags | 15:00 – 17:00 Uhr

Offener Spiele-Treff

Zusammensitzen und etwas gemeinsam tun, macht immer mehr Freude. Ob Rommé oder „Rummikub“, aber auch andere Karten- und Brettspiele kommen zum Einsatz.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

NEU!



Dienstags | 15:00 – 17:00 Uhr

Stadtteiltreff

Jeden Dienstag stellen wir ein neues Thema vor. Von Ausstellungen Frankfurter Museen über Beiträge von Frankfurtern, die schon in anderen Ländern gelebt haben, bis hin zu Bingo und Gedächtnistraining. Der Stadtteiltreff bietet Spannendes aus dem nahen und fernen Alltag.

Kosten: Monatsbeitrag 12 €, inklusive jeweils einer Tasse Kaffee und einem Stück Kuchen



Mittwochs | 15:00 – 16:00 Uhr

Seniorengymnastik

Für Sport ist es nie zu spät. Bewegung hält den Körper und den Geist fit. In einer entspannten und positiven Atmosphäre bieten wir Gymnastik auf dem Stuhl bis in hohe Alter an.

Kosten: Monatsbeitrag 12 €



Mittwochs | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 13.01.

Malen ohne Pinsel

In dem 6-wöchigen Kurs experimentieren wir mit Acrylfarbe auf Leinwand, Steinen und anderen Untergründen. Meist ohne Pinsel, dafür mit Schwämmen, Spachteln, Wattestäbchen und weiteren ungewöhnlichen Hilfsmitteln. Staunen Sie über Ihre eigene Kreativität.

Kosten: 30 € für 6 Kurstermine

! Kursstart am 29.01. Es finden 6 Kurstermine statt.

NEU!



Donnerstags | 13:00 – 15:00 Uhr | Anmeldung drei Werktage vorher

„Gemeinsam schmeckt es besser als einsam!“

Jeden Donnerstag gibt es einen warmen Mittagstisch! Je nach Saison auch mal einen nahrhaften Salat und immer einen Nachtisch. Wenn Sie an der gemeinsamen Mahlzeit und dem Zusammensein teilnehmen möchten, statt selbst zu kochen, freuen wir uns aufs Beisammensein.

Kosten: Mittagsgericht und Nachtisch 7,50 €



Freitags | 11:00 – 12:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Bewegungskurs – Auf Grundlage des Alltags-Fitness-Test Turngemeinde Sachsenhausen 04

Wir bieten Ihnen einen weiteren Durchlauf des Bewegungskurses für alle ab 60 Jahren, basierend auf dem Alltags-Fitness-Test.

Kursbeginn: 17. Januar in der Seniorenwohnanlage am Mittleren Hasenpfad. In 14 Stunden trainieren Sie Ihre Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Geschicklichkeit und kognitive Fitness.

Kontakt: Nina Lipphardt, gymnastik@tg-sachsenhausen.de



Freitags | 13:30 – 15:00 Uhr

Offene Sprechstunde mit Frau Margit Grohmann (Seniorenbeirat Ortsbezirk 5)

Seniorenbeirat Ortsbezirk 5

Haben Sie Fragen, Wünsche, Kritik oder Anregungen zu Ihrem Stadtteil Sachsenhausen, Oberrad oder Niederrad? Dann sind Sie herzlich eingeladen, sie bei diesem Termin zu besprechen. Teilnehmen können Seniorinnen und Senioren aus den Stadtteilen.



Freitags | 15:00 – 16:30 Uhr

Crêpes-Tag

Es duftet im Haus so lecker, dass man gar nicht verzichten kann ...

Jeden Freitag gibt es frisch gebackene Crêpes mit Eis, Sahne und Früchten. Gemeinsam schmeckt es noch besser.

Kosten: 3,50 €



Di., 07.01. | 15:00 – 17:00 Uhr

Buchvorstellung gelesen und erzählt

Zu Gast im Stadtteiltreff ist Frau Niesen von den Lesefreunden Frankfurt. Sie stellt das Buch „Möchte die Witwe angesprochen werden, platziert sie auf dem Grab die Gießkanne mit dem Ausguss nach vorne“ von Saša Stanišić vor.

Kosten: Monatsbeitrag oder einmalig 4 €



Di., 14.01. | 15:00 – 17:00 Uhr

Ein guter Start in neue Jahr – sind Vorsätze hilfreich?

In gemeinsamer Runde tauschen wir uns über einen gelungenen Jahreswechsel aus. Die Frage, ob „gute Vorsätze“ für den Jahresbeginn sinnvoll sind, wird diskutiert.

Kosten: Monatsbeitrag oder einmalig 4 €



Di., 21.01. | 15:00 – 17:00 Uhr

Stadtteiltreff – Gedächtnistraining

Kreuzwörterrätsel, Wortsalat und Bewegungselemente. Um in jedem Alter geistig auf der Höhe zu bleiben, ist Bewegungs- und Gedächtnistraining hilfreich. Es soll aber auch Spaß machen. Dafür trainieren wir spielerisch die geistige und körperliche Beweglichkeit.

Kosten: Monatsbeitrag oder einmalig 4 €



Di., 28.01. | 15:00 – 17:00 Uhr

Frankfurt Kultur

Wenn wir den Weg ins Städel nicht machen, holen wir uns das Städel in den Stadtteiltreff. Mit Bild- und Wortbeiträgen lassen wir die vergangene Ausstellung „Städel Frauen“ auf uns wirken.

Kosten: Monatsbeitrag oder einmalig 4 €



Di., 04.02. | 15:00 – 17:00 Uhr

Zahlenjagd in Dribbdebach

BINGO – Sie sind eingeladen zum heiteren Bingo-Nachmittag bei Kaffee und Kuchen. Sie möchten mitspielen und mitfiebern? Fordern Sie Ihre Konzentration heraus und versuchen Sie Ihr Glück.

Kosten: Monatsbeitrag oder einmalig 4 €



Di., 04.02. | 17:30 – 19:30 Uhr | Anmeldung bis 28.01.

Dämmerschoppen

Den Abend gemütlich ausklingen lassen. Wir treffen uns in der Cafeteria bei Glühwein und Schmalzbrot und weitere Leckereien.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Di., 11.02. | 15:00 – 17:00 Uhr

Stadtteiltreff – Selbstbestimmt in den eigenen vier Wänden

Wenn es schwierig wird, alleine zu leben ... Herr Müller vom Sozialdienst des Frankfurter Verbandes stellt uns Möglichkeiten vor, die unterstützen, wenn es schwierig wird in der Wohnanlage alleine zurecht zu kommen.

Kosten: Monatsbeitrag 12 € oder einmalig 4 €



Di., 18.02. | 15:00 – 17:00 Uhr

Frankfurt international – Wien und seine Bälle

Bei einer virtuellen Reise nach Wien stellt uns Frau Reichert die Wiener Ballkultur vor. Mit Bild- und Wortbeiträgen tauchen wir ein in die glamouröse Welt der Wiener Bälle. Auch der Kuchen wird uns in österreichische Kaffeekultur eintauchen lassen.

Kosten: Monatsbeitrag oder einmalig 4 €



Di., 25.02. | 14:30 – 17:00 Uhr

Modelarm im Hasenpfad – das Modemobil kommt Mode Mobil

Auch in diesem Frühjahr kommt das Modemobil in den Stadtteiltreff. Lernen Sie die Frühjahrs- und Sommermode für 2025 in vertrauter Runde kennen. Wir beraten Sie, welche neuen Kleidungsstücke Ihnen passen könnten.

Kosten: Mitgliedsbeitrag oder einmalig 4 €



Fr., 28.02. | 17:30 – 20:00 Uhr | Anmeldung bis 04.02.

Dämmerstopp zu „Hesse lacht zur Fassenacht“

Die bekannte Sendung des hessischen Rundfunks wird an diesem Abend ausgestrahlt. Bei Apfelwein und Handkäse stimmen wir uns auf das Faschingswochenende ein.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Di., 04.03. | 14:30 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 04.02.

„Helau und Hurra“

Fassenacht in Sachsenhausen. Das muss gefeiert werden. Keppel-Kaffee mit Helau und Musik. Wir freuen uns auf einen heiteren Nachmittag zum Schunkeln und Mitsingen.

Kosten: Monatsbeitrag plus 2,50 €, Gäste einmalig 6,50 € mit Anmeldung



Di., 11.03. | 15:00 – 17:00 Uhr

Sicherheit in jedem Alter

Frau Hippauf von der Seniorenpräventionsstelle der Polizei Hessen informiert über Sicherheit in den eigenen vier Wänden und außerhalb. Wir wollen den neuesten „Enkeltricks“ nicht mehr auf den Leim gehen und sicher unterwegs sein.

Kosten: Monatsbeitrag oder einmalig 4 €



Di., 18.03. | 15:00 – 17:00 Uhr

Zahlenjagd in Dribbdebach

BINGO – Sie sind eingeladen zum heiteren Bingo-Nachmittag bei Kaffee und Kuchen. Sie möchten mitspielen und mitfiebern? Fordern Sie Ihre Konzentration heraus und versuchen Sie Ihr Glück!

Kosten: Monatsbeitrag oder einmalig 4 €



Di., 25.03. | 15:00 – 17:00 Uhr

Frankfurt international – Südafrika, Sehnsuchtsort und alte Heimat

Frau Therese Bay-Müller nimmt uns mit Bildern und Erzählungen mit nach Südafrika, ihrer Heimat aus Kindheitstagen. Sie teilt phantastische Eindrücke und kulturelle Herausforderungen, die sie aus persönlicher Erfahrung schildert.

Kosten: Monatsbeitrag oder einmalig 4 €



REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

- Montags** **15:00 – 17:00 Uhr** Offener Spiele-Treff
Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.
- Dienstags** **10:00 – 11:30 Uhr** VHS English Conversation
15:00 – 17:00 Uhr Stadtteiltreff
Kosten: Monatsbeitrag 12 €, inklusive jeweils einer Tasse Kaffee und einem Stück Kuchen
- Mittwochs** **15:00 – 16:00 Uhr** Seniorengymnastik
Kosten: Monatsbeitrag 12 €
15:00 – 17:00 Uhr Malen ohne Pinsel
Kosten: 30 € für 6 Kurstermine
- Donnerstags** **13:00 – 15:00 Uhr** „Gemeinsam schmeckt es besser als einsam!“
Kosten: Mittagsgeschicht und Nachtschicht 7,50 €
18:15 – 19:45 Uhr Hatha-Yoga-Aufbaukurs
20:00 – 21:00 Uhr Hatha-Yoga Aufbaukurs
- Freitags** **11:00 – 12:00 Uhr** Bewegungskurs – Auf Grundlage des Alltags-Fitness-Test
13:30 – 15:00 Uhr Offene Sprechstunde mit Frau Margit Grohmann (Seniorenbeirat Ortsbezirk 5), **jeden letzten Freitag im Monat**
15:00 – 16:30 Uhr Crêpes-Tag
Kosten: 3,50 €

Cafeteria
Montags – Freitag
15:00 – 17:30 Uhr
Donnerstags
14:30 – 16:30 Uhr

Begegnungszentrum Mittlerer Hasenpfad

Mittlerer Hasenpfad 40
60598 Frankfurt am Main

Leitung

Pia Kruse
Telefon: 0152 2266 2299
pia.kruse@frankfurter-verband.de
www.frankfurter-verband.de



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