

Unsere Höhepunkte im Winter!

*... in vielen
Frankfurter
Stadtvierteln!*



Januar
bis
März 2025



**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 JANUAR BIS MÄRZ 2025



Ausflüge um Frankfurt herum

Seite 4

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



Kultur und Kreativität

Seite 12

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



Beratung und Neue Medien

Seite 24

Vorträge und Beratung, Wissen und Nachhaltigkeit, Neue Medien und Technik – profitieren Sie von unserem Know-how und nutzen Sie unsere Angebote und Möglichkeiten. Wir bilden Sie gerne weiter!



Information und Bildung

Seite 28

Filmabende und Historie, Vorträge und Gesprächsrunden. Nutzen Sie unsere unterschiedlichen Angebote und Möglichkeiten. Wir sprechen miteinander!



Treffs und Spiele

Seite 36

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



Ausflüge um Frankfurt herum



Vom Stadtviertel in die Welt



Wir bringen Sie auf Touren.

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



27.
01.



Begegnungs- und Servicezentrum Nordweststadt

Wilhelm Steinhausen – Führung durch das Atelier und das Wohnhaus des Malers

Wilhelm Steinhausen war ein deutscher Maler und Lithograph. Er wohnte und arbeitete über 40 Jahre in seinem Haus in Frankfurt-Westend. Seine Werke sind sehr vielfältig, sie umfassen Porträt- und Landschaftsmalereien, er illustrierte Märchen und dekorierte einige Westend-Villen mit Wandgemälden. Das kleine Museum beherbergt das einzige original erhaltene Maleratelier aus dem 19. Jahrhundert in der Rhein-Main-Region.

Die Führung bietet Ihnen interessante Einblicke in das Leben und Schaffen des Künstlers.

Termin Montag, 27. Januar | 14:30 – 15:45 Uhr

Anmeldung bis 20.01.

Ort Treffpunkt: 14:30 Uhr, Wolfgangstraße 152

Kosten 6 €

Buchungsnr. 22156-01-2025

! *Das Museum ist nicht barrierefrei*

29.
01.



Begegnungs- und Servicezentrum Hedderheim

Ausflug zur Pilzausstellung im Sinclair-Haus

Wir besuchen das Museum Sinclair-Haus in Bad Homburg.

Die dortige Ausstellung „Pilze – Verflochtene Welten“ nimmt Sie mit auf die Pilzsuche – in der zeitgenössischen Kunst. Ergänzt um wissenschaftliche Positionen lädt die Schau dazu ein, die erstaunliche Welt der Pilze neu zu entdecken.

Termin Mittwoch, 29. Januar | 13:00 – 17:00 Uhr

Anmeldung bis 22.01.

Ort Der Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekannt gegeben.

Kosten Die Kosten für den ÖPNV sind selbst zu tragen, zzgl. 3 € Gastobulus.



11.
02.

Begegnungs- und Servicezentrum Eckenheim – Haus der Begegnung Offenes Aktivangebot mit Monika Franz

Erfindungen aus dem Orient – heute noch aktuell



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: der 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.

19.
02.

Begegnungs- und Servicezentrum Heddernheim

Naturwissenschaft spielerisch erleben!



Das EXPERIMINTA ScienceCenter Frankfurt RheinMain ist ein Mitmach-Museum in Bockenheim. Auf spielerische Art umgesetzt, können wir Erkenntnisse aus der Mathematik, Informatik, Naturwissenschaft und Technik hautnah erfahren.

Wir werden gemeinsam dieses einzigartige Angebot ausprobieren.

Termin Mittwoch, 19. Februar | 14:00 – 17:00 Uhr

Anmeldung bis 02.02.

Kosten Die Kosten für den ÖPNV und den Eintritt sind selbst zu tragen.

25.
02.



Begegnungs- und Servicezentrum Eckenheim – Haus der Begegnung
Offenes Aktivangebot mit Monika Franz

Wenn Steine sprechen –
Das Steindepot des Archäologischen Museums

Auf der Borsigallee sieht es aus wie ein Abladeplatz voller 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 von der Historisch-Archäologischen Gesellschaft Frankfurt am Main e.V. 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.

11.
03.



Begegnungs- und Servicezentrum Eckenheim – Haus der Begegnung
Offenes Aktivangebot mit Monika Franz

Das Gutenberg-Museum in Mainz

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.



19.
03.



Begegnungs- und Servicezentrum Senioren-Initiative Höchst

Die Chagall-Fenster – Mit Bus und Bahn zur Führung nach Mainz!

In seinen neun Kirchenfenstern in St. Stephan hat Marc Chagall ein Zeichen gesetzt für französisch-deutsche Freundschaft und Völkerverständigung. Es sind seine einzigen Fenster in Deutschland und von der Glasfläche her sein größtes Glaskunstwerk weltweit.

Im Anschluss kehren wir noch zu einem Mittagessen ein.

Termin Mittwoch, 19. März | 10:00 – 15:00 Uhr

Anmeldung bis 17.03.

Ort 9:55 Uhr Bahnhofshalle Höchst

Kosten Bitte vorab zahlen: 7 € (Führungs)gebühr.

Kosten für Speisen und Getränke, sowie die Fahrtkosten sind selbst zu tragen.

Teilnehmer 11

Buchungsnr. 44152-01-2025

19.
03.



Begegnungs- und Servicezentrum Heddernheim

Wir besuchen den Hessischen Landtag

Landtagsabgeordnete aus Frankfurt laden uns zu einer Führung und einem Gespräch ein. Besonders sehenswert ist das Wiesbadener Stadtschloss, dass seit 1946 Sitz des Hessischen Landtages ist.

Neben Teilen des historischen Stadtschlusses können wir auch das moderne Plenargebäude besichtigen.

Termin Mittwoch, 19. März | 12:30 Uhr

Anmeldung bis 02.03.

Ort Der Treffpunkt und die Uhrzeit zur gemeinsamen Anreise wird bei der Anmeldung bekannt gegeben.

Kosten Die ÖPNV-Kosten sind selbst zu tragen.

25.
03.



**Begegnungs- und Servicezentrum Eckenheim – Haus der Begegnung
Offenes Aktivangebot mit Monika Franz**
**Sinnvoll für Mensch & Erde –
Alnatura-Campus in Darmstadt**

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.

26.
03.



Begegnungs- und Servicezentrum Nordweststadt
**Kloster Bronnbach
im Taubertal**

Fahrt nach Wertheim-Bronnbach, gemeinsames Mittagessen im Gasthaus Klosterhof. Nach dem Essen werden Sie durch die imposante Anlage geführt, die Mitte des 12. Jahrhunderts entstanden ist. Die Führung umfasst die spätromanische Klosterkirche mit barocken Altären, den frühgotischen Kreuzgang, sowie den Bernhard- und den Josephaal.

Am Nachmittag besteht Gelegenheit zum Kaffeetrinken in der Altstadt von Wertheim.

- Termin** Mittwoch, 26. März | 09:00 – 18:30 Uhr
Ort 09:00 Uhr: Am Ebelfeld, Endstation U7 (Heerstraße)
09:15 Uhr: Bushaltestelle „Praunheimer Weg Mitte“
09:30 Uhr: Kiosk „Praunheimer Brücke“
Kosten 32 € für Fahrpreis und Führung (Vorauskasse);
Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.
Buchungsnr. 22156-02-2025

28.
03.



Begegnungs- und Servicezentrum Sachsenhausen – West/Riedhof
Das Gutenberg-Museum –
Weltmuseum der Druckkunst

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

- Termin** Freitag, 28. März | 10:00 – 17:00 Uhr
Anmeldung bis 07.03.
Treffpunkt 10 Uhr – am Frankfurter Hauptbahnhof
neben dem Blumenladen
Kosten 10 € für Eintritt inkl. Führung im Museum,
zzgl. Fahrtkosten und Verzehr
Teilnehmer 25
Buchungsnr. 33117-01-25

⚠ **Zahlung (Kosten und Verzehr) bei Anmeldung**

Die Internetcafés des Frankfurter Verbandes



Egal ob virtuell oder in Präsenz: In unseren vier Internetcafés können Sie Kontakte knüpfen oder pflegen. In gemütlicher Atmosphäre bei Kaffee, Tee, Kuchen und kleinen Snacks. Und falls Sie mal technische Hilfe benötigen – sind wir für Sie da!

Café Anschluss

Hansaallee 150
60320 Frankfurt

Internetcafé Kontakt

Dörpfeldstraße 6
60435 Frankfurt

Surftreff @uguste

Burgfriedenstraße 7
60489 Frankfurt

Café Mouseclick


Bolongarostraße 137
65929 Frankfurt



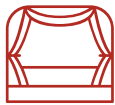
**FRANKFURTER
VERBAND**



Kultur & Kreativität



Das bunte und vielfältige Stadtviertel



Wir bringen Sie vor und auf die Bühne.

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



**09.
01.**

Begegnungs- und Servicezentrum Hofgut Goldstein

**Alice Munro – Die Liebe einer Frau
Literaturcafé**



Kurzgeschichten aus dem Kanada der kleinen Leute der letzten 100 Jahren. Alice Munro, die Literaturnobelpreisträgerin von 2013 aus Kanada, ist im Alter von 92 Jahren gestorben. Es liest Frau Niesen.

Ab 14:30 Uhr gibt es bereits Kaffee und Kuchen.

Termin Donnerstag, 09. Januar | 15:30 – 16:30 Uhr

Anmeldung Bitte mit Anmeldung!

**16.
01.**

**Begegnungs- und Servicezentrum Eckenheim – Haus der Begegnung
in Kooperation mit Dr. Helga Bill, Kunstparcours**

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



Die Reihe zur Renaissance in Italien beginnt Dr. Helga Bill mit der religiösen Kunst von Botticelli, der Madonnen mit Engeln und Schönlingen malte, sowie mit 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.

18.
01.



Begegnungs- und Servicezentrum Hofgut Goldstein
Human Total – vom Theater Zwischenspiel

Das neue Kabarettprogramm mit Szenen, Sketchen und Songs, bunt gemixt aus der Satire-Werkstatt der Zwischenspieler, umrahmt von dynamischen Songs.

Missverständnisse, skurrile Situationen und schräge Typen stehen im Mittelpunkt und führen mit viel Humor in die Untiefen des allzu Menschlichen. Eben: Human Total!

Termin Samstag, 18. Januar | 16:00 – 17:45 Uhr

Anmeldung Bitte mit Anmeldung!

19.
01.



Begegnungs- und Servicezentrum Eckenheim – Haus der Begegnung
Musikalische Pralinés – Neujahrskonzert mit dem Duo Kreisler

Auf dem Programm stehen Lieder von Fritz Kreisler sowie Stücke von Bartók, Rachmaninoff, Rimski-Korsakow und anderen Komponisten. Henryka Tronek, eine bekannte Solistin, hat eine Vorliebe für fast vergessene 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.*

20.
01.



Zentrum Dornbusch – Die Kreativwerkstatt
Upcycling

Was machen wir mit kaputten Lieblingsklamotten? Neue Produkte! Denn nichts ist nachhaltiger. Nähen wir eine Hose aus einem Bettlaken oder einen Kulturbeutel aus einem Frotteehandtuch, riskieren wir den Materialmix!

Wir haben noch mehr Ideen und außerdem die fachliche Anleitung. Näh- und Overlockmaschinen verfügbar.

Termin jeweils Montag,
ab 20. Januar bis 17. Februar | 11:00 – 14:00 Uhr

Kosten 75 € | 5 Termine

Teilnehmer 8

Buchungsnr. 22158-25-112

Anmeldung www.kreativwerkstatt-ffm.de oder 069 299 807 2357

! *Bitte mitbringen: Nähgarn, Schere, ggf. Reißverschlüsse oder Gummis, Schnitte und Ideen.*



20.
01.

Zentrum Dornbusch – Die Kreativwerkstatt

Abstrakt durch die Jahreszeiten – Mixed Media

NEU!



Mit Aquarellfarbe, Öl- und Pastellkreide, Gel-Stiften und vielem mehr experimentieren wir jede Woche in einer tollen Gruppe, haben Spaß und lernen neue Techniken kennen, mit denen wir auch zu Hause kreativ werden können, wann immer uns danach ist. Dabei lassen wir uns von den Farben, Texturen und Stimmungen der jeweiligen Jahreszeit inspirieren.

Der Kurs umfasst lockere Meditations- und Bewegungsübungen.

Termin jeweils Montags,
ab 20. Januar bis 24. März | 11:00 – 13:00 Uhr

Kosten 110 € | 10 Termine

Teilnehmer 8

Buchungsnr. 22158-25-111

Anmeldung www.kreativwerkstatt-ffm.de oder 069 299 807 2357

! Bitte mitbringen: Aquarellpapier (A5-A3), Pinsel, Aquarell-Farben, Masking Tape (Tipp: „Tesa Sensitive“ Malerband), Gel-Stifte oder feine Eddingstifte.

22.
01.

Zentrum Dornbusch – Die Kreativwerkstatt

Meditationsgruppe

NEU!



In unserer hektischen Welt wird es immer wichtiger, dass wir lernen uns zu fokussieren, innezuhalten und zur Ruhe zu kommen. Dafür brauchen wir nichts, außer unseren Atem, die Bereitschaft innezuhalten und eine Übungsroutine. Dafür kommen wir einmal die Woche zusammen.

Termin Mittwoch, 22. Januar | 11:00 – 12:00 Uhr

Anmeldung www.kreativwerkstatt-ffm.de oder 069 299 807 2357

Kosten 50 €

Buchungsnr. 22158-25-131

! 22.01. – 26.03.2025, 10 Termine

28.
01.

**Begegnungs- und Servicezentrum Nieder-Eschbach
in Kooperation mit dem Evangelischen Regionalverband**

Gelungene Neujahrsvorsätze



Eine Portion Glück, Zufriedenheit und Energie – das wünschen wir uns alle zu Jahresbeginn. Wie wir dazu unseren eigenen Beitrag leisten können, zeigt Gabriele Wolff-Starck mit praktischen Tipps für gelungene Vorsätze. Glückskekse und wunderbare Geschichten sind selbstverständlich im „Lieferumfang“ enthalten.



Termin Dienstag, 28. Januar
15:00 – 17:00 Uhr

Kosten 3,50 € Kaffee- und Kuchengedeck

30.
01.

Begegnungs- und Servicezentrum Melange am Römer

**Von Wollmäusen und anderen Wesen –
Lesung**



Die Frankfurter Autorin Anne Chavez gestaltet einen unterhaltsamen Nachmittag mit Lesungen aus ihrem neuesten Buch „Von Wollmäusen und anderen Wesen“. Wer Lust auf witzige Lektüre hat, wird mit schrägen Begebenheiten wie den urzeitlichen Anfängen des Fußballspiels und einer Kröten-Dusche am Anlagenring in Frankfurt überrascht.

Termin Donnerstag, 30. Januar | 15:00 – 16:30 Uhr
Anmeldung bis 28.01.

31.
01.

Begegnungszentrum Ginnheim

**Immer froh und sowieso –
Live-Musik von Mad Horse (René Scholz)**



Der stimmgewaltige Vollblutmusiker „Mad Horse“ (René Scholz) verführt Sie an diesem Abend zum Schmunzeln, Mitsingen und Mitschunkeln. Nicht nur seine Gitarre hat der Profi voll im Griff, sondern auch sein begeistertes Publikum.

Neben eigenen Stücken präsentiert er Folkmusik, Country und Evergreens.

Termin Freitag, 31. Januar | 17:00 – 18:30 Uhr
Anmeldung bis 30.01.

Kosten Kosten für Eintritt, für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

⚠ **Café-Zeit: 15:30 – 17:00 Uhr**



31.
01.

Begegnungs- und Servicezentrum Höchst

Ein Augenblick – Vernissage der Fotoausstellung



Diese Ausstellung zeigt eine Auswahl an Fotografien der Mitglieder der Fotogruppe BSW Frankfurt (Stiftung Bahn-Sozialwerk). Die Bilder bieten Einblicke in verschiedene Momente und Perspektiven, die von den Fotografen festgehalten wurden.

Lassen Sie sich inspirieren und entdecken Sie die Welt durch ihre Augen.

Termin Freitag, 31. Januar | 17:00 – 18:30 Uhr

Anmeldung bis 26.01

06.
02.

Begegnungs- und Servicezentrum Melange am Römer

Lesung: Indien – Erlebnisse bei einem Grundbildungsprojekt



Die Autorin, Cora Lenz, liest Geschichten über ihre spannenden und überraschenden Erfahrungen während ihrer zweijährigen Zeit in Indien, als sie mithelfen sollte, den Unterricht an den Grundschulen zu verbessern.

Termin Donnerstag, 06. Februar | 15:00 – 16:30 Uhr

Anmeldung bis 04.02.

12.
02.

Begegnungs- und Servicezentrum Bockenheim

Mobile Modeboutique

NEU!



Entdecken Sie Mode mal anders – mit der Mobilien Modeboutique! Genießen Sie in entspannter Atmosphäre die vielseitige Kollektion, lassen Sie sich individuell beraten und probieren Sie in Ruhe an.

Dazu bieten wir Fingerfood und Getränke für das perfekte Einkaufserlebnis.

Termin Mittwoch, 12. Februar | 10:00 – 12:00 Uhr

Anmeldung bis 07.02.

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

⚠ **Anmeldung erforderlich**

13.
02.



**Begegnungs- und Servicezentrum Eckenheim – Haus der Begegnung
in Kooperation mit Dr. Helga Bill, Kunstparcours**

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

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.*

13.
02.



Begegnungs- und Servicezentrum Hofgut Goldstein

Alter schützt vor Morden nicht – Literaturcafé

Tatort Ohrensessel: Mit dieser 88-Jährigen rechnet niemand!

Maud, 88 Jahre, keine Familie, keine Sorgen ... keine Skrupel, wenn es um einen kleinen Mord geht.

Freuen Sie sich auf einen humorvollen Lesenachmittag mit Gabriele Ballasch, die aus dem Buch von Helene Tursten liest!

Ab 14:30 Uhr gibt es Kaffee und Kuchen.

Termin Donnerstag, 13. Februar | 15:30 – 16:30 Uhr

Anmeldung Bitte mit Anmeldung!

14.
02.



Begegnungszentrum Ginnheim

Volle Kanne – Ein Valentinspecial mit Lesung und Live-Musik

Maria Niesen begeistert ab 15:30 Uhr mit bewegenden Kurzgeschichten zur Liebe und zum Leben aus Elke Heidenreichs „Der Welt den Rücken ...“ (60 min).

Ab 17:30 Uhr lädt die Musikerin Sybille Glaab mit „Lessons in Love“ – zu einer Reise durch Liebe, Höhen, Tiefen und ein Happy End ein (90 Min).

Termin Freitag, 14. Februar | 15:30 – 19:00 Uhr

Anmeldung bis 12.02.

Kosten Kosten für Eintritt, Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! *Café-Zeit: 14:30 Uhr – 15:30 Uhr und 16:30 Uhr – 17:30 Uhr.*

14.
02.



**Begegnungs- und Servicezentrum Höchst
in Kooperation mit Verein f. Geschichte & Altertumskunde FFM-Höchst
Einblicke in die Höchster Geschichte
digital erleben**

Der Geschichtsverein Höchst öffnet wieder das Museum Digital und und gewährt uns besondere Einblicke in neu digitalisierte Objekte.

Im Mittelpunkt stehen Ausstellungsstücke, die künftig im Museum Bolongaro im Bolongaropalast zu sehen sein werden.

Termin Freitag, 14. Februar | 16:00 – 17:15 Uhr

Anmeldung bis 12.02.

18.
02.



**Begegnungszentrum Preungesheim
Schmitz Katze:
Hunde haben Herrchen, Katzen haben Personal –
Lesung**

Frau Schindler liest wahre Geschichten von Ralf Schmitz. Auf sehr humorvolle Art schildert er autobiographisch das Zusammenleben mit seiner Katze Minka. Wir starten mit der Kaffeetafel.

Termin Dienstag, 18. Februar | 15:00 – 17:00 Uhr

Kosten 4 €

20.
02.



**Begegnungs- und Servicezentrum Eckenheim – Haus der Begegnung
im Rahmen von Bühne frei für Musik & Kleinkunst, für Film & Kultur
C'est si bon –
Chansons mit Leo, Gesang und Gitarre im Café**

Leo ist Franzose, lebt in Frankfurt und verzaubert mit seiner beeindruckenden Stimme und grooviger Gitarrenbegleitung. Es geht um Liebe und Leidenschaft, Lachen und Leid – und um das Leben!

Im Café bieten wir dazu passend sowohl salzige als auch süße Leckereien an.

Termin Donnerstag, 20. Februar | 15:00 – 17:00 Uhr

Anmeldung Bitte bis 18.02.

27.
02.

Begegnungszentrum Ginnheim
**Die Höchster Silberdisteln –
Immer heiter weiter!**



Die Höchster Silberdisteln der Senioren-Initiative Höchst erfreuen Sie wieder mit einem Mix aus Gedichten, Liedern und Sketchen, mal heiter, mal ernster, mal zum Lachen – aber nie zum Weinen!

Termin Donnerstag, 27. Februar | 15:30 – 17:00 Uhr

Anmeldung bis 26.02.

Kosten Kosten für Eintritt, Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

⚠ *Das Café öffnet ab 14:30 Uhr.*

07.
03.

Begegnungs- und Servicezentrum Fechenheim
Juttas Offene Bühne



Die Offene Bühne bietet musikalische Begegnung aller Art! Jutta Loskill moderiert und begleitet den musikalischen Abend. Musiker*innen, Sänger*innen und Zuhörer*innen sind herzlich willkommen!

Wir freuen uns auf Spiellust, Zusammensein und gute Schwingungen!

Termin Freitag, 07. März | 19:00 – 22:00 Uhr

Anmeldung bis 03.03.

Kosten Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

⚠ *Wer mitspielen will, bringt eigene Instrumente oder Noten mit.
Ein Klavier und ein Verstärker sind vorhanden.*

08.
03.

Begegnungszentrum Ginnheim
Glück und Sorge für gute Gemeinschaft
Lese-Café



Am 08.03. ist der „Internationale Frauentag“.

Zu diesem besonderen Anlass präsentiert Ihnen Marianne Vekony ihre neuesten Recherchen über das Leben und das Handeln von berühmten Frauen. Lassen Sie sich in eine unbekannte Welt entführen und überraschen!

Termin Samstag, 08. März | 15:30 – 16:30 Uhr

Anmeldung bis 07.03.

Kosten Kosten für Eintritt, Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

⚠ *Das Café öffnet um 14:30 Uhr.*

13.
03.



**Begegnungs- und Servicezentrum Eckenheim – Haus der Begegnung
in Kooperation mit Dr. Helga Bill, Kunstparcours**

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

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.

! *Vorschau 08.05.: Albrecht Dürer – Begründer der Renaissance
in Deutschland*

16.
03.



Begegnungs- und Servicezentrum Eckenheim – Haus der Begegnung

Viva Camerata – ein Kammerorchester mit Solisten von Barock bis Rock

Viva Camerata ist ein Laien-Ensemble von etwa fünfzehn 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 Sängerinnen. 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.

17.
03.



**Begegnungs- und Servicezentrum Höchst
in Kooperation mit im Rahmen des Stadtteiltreffs Bolongaro**

Die Saar – Wo Geschichten wie Wasser fließen

Erleben Sie in unserer Präsentation die faszinierenden Geschichten rund um die Saar! Von historischen Ereignissen bis zu Anekdoten, die diesen schönen Fluss geprägt haben. Entdecken Sie die lebendige Kultur und Natur, die die Saar zu bieten hat. Wir starten mit der Kaffeetafel.

Termin Montag, 17. März | 14:30 – 16:30 Uhr

Anmeldung bis 12.03.

Kosten 5 €

20.
03.

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



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

Termin Donnerstag, 20. März | 15:30 – 17:00 Uhr

Anmeldung bis 19.03.

Kosten Kosten für Eintritt, für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

⚠ *Das Café öffnet um 14:30 Uhr.*

22.
03.

Begegnungszentrum Ginnheim
**C'est si bon! –
Chanson-Abend mit Leo, Gesang und Gitarre**



Einladung zu einer besonderen musikalischen Reise „Frankfurt – Paris en Chanson“.

Leo ist Franzose, lebt in Frankfurt und verzaubert mit seiner beeindruckenden Stimme und grooviger Gitarrenbegleitung. Es geht um Liebe und Leidenschaft, Lachen und Leid – und um das Leben!

Termin Samstag, 22. März | 17:00 – 18:30 Uhr

Anmeldung bis 21.03.

Kosten Kosten für Eintritt, Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

⚠ *Einlass ab 16:30 Uhr.*

18.
03.

Begegnungs- und Servicezentrum Nieder-Eschbach
Chic mit dem Modemobil



Ein feines Sortiment der Frühjahrs- und Sommerkollektion präsentiert Ihnen Jens Techert vom Modemobil.

Stöbern Sie in Ruhe und lassen sich vom Fachmann bei einer Tasse Kaffee und einem leckeren Stück Kuchen beraten. Entdecken Sie stilvolle und praktische Varianten ganz nach Ihrem Bedarf.

Termin Dienstag, 18. März | 15:00 – 17:00 Uhr

Kosten 3,50 € für Kaffee- und Kuchengedeck



Beratung & Neue Medien



Wissen und Austausch im Stadtviertel



Ob Repaircafé oder neue Medien – es gibt immer etwas zu lernen.

Wissen, Beratung, Austausch – nutzen Sie unsere unterschiedlichen Angebote und Möglichkeiten, wir helfen Ihnen gerne weiter!

21.
01.

**Begegnungs- und Servicezentrum Bornheim/Ostend
in Zusammenarbeit mit dem Café Anschluss
Smarthone Grundlagen**



Sie haben ein neues Tablet oder Smartphone und möchten es praktisch kennenlernen? Wie bediene ich ein Tablet oder Smartphone? Alles das können Sie bei uns erlernen. Wir behandeln ausschließlich Tablets und Smartphones mit Android-Betriebssystem.

Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes Gerät mit.

Termin Dienstag, 21. Januar | 14:00 – 15:30 Uhr

Anmeldung Bitte mit Anmeldung

Kosten 10 €

⚠ *Mit Frankfurt Pass 7 €*

25.
01.

**Begegnungs- und Servicezentrum Hofgut Goldstein
Wegwerfen? Denkste! –
Reparaturcafé und digitale Hilfe**

Ob aufgerissene Naht oder defekter Haushaltsgegenstand – gemeinsam versuchen wir, die Dinge wieder funktionsfähig zu machen.

22.
02.

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 und PC.



Termin Samstag, 25. Januar | 14:00 – 17:00 Uhr

Samstag, 22. Februar | 14:00 – 17:00 Uhr

Anmeldung Bitte mit Anmeldung

04.
02.

**Begegnungs- und Servicezentrum Höchst
RMVgo –
mit der Smartphone-App unterwegs**



Die RMVgo-App bietet viele Funktionen, die für weniger geübte Smartphone-Nutzer eine Herausforderung darstellen können.

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen kennen und üben anhand von Beispielen, die App sicher zu nutzen.

Termin Dienstag, 04. Februar | 10:00 – 12:00 Uhr

Anmeldung bis 01.02.



**18.
02.**



Begegnungs- und Servicezentrum Höchst

Komoot für Wanderungen und Radtouren | KURS

Klaus Baumgarten präsentiert Ihnen die App und erläutert Ihnen ihre entscheidenden Funktionen. Entdecken Sie, wie Sie Komoot optimal für Ihre nächste Wanderung nutzen können, um neue Routen zu entdecken, oder lassen Sie sich von Komoot auf Ihrer nächsten Radtour navigieren.

Termin Dienstag, 18. Februar | 10:00 – 12:00 Uhr

Anmeldung bis 15.02.



Information & Bildung

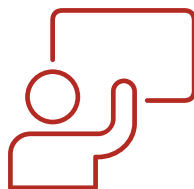


Vom Stadtviertel in die Welt

Wir tauschen uns aus

Filmabende und Historie, Vorträge und Gesprächsrunden. Nutzen Sie unsere unterschiedlichen Angebote und Möglichkeiten.

Wir sprechen miteinander!



NEU!**12.
01.****Begegnungs- und Servicezentrum Bornheim/Ostend
in Kooperation mit dem Ambulanten Malteser Hospizdienst****Trauerbrunch für Trauernde**

Beim gemeinsamen Frühstück möchten wir Trauernden die Gelegenheit geben, in Gemeinschaft mit anderen Betroffenen zu frühstücken, zu reden und sich auszutauschen. Wir denken, dass das Teilen von Erinnerungen und Gefühlen mit Gleichgesinnten einen wertvollen Beitrag im Trauerprozess leisten kann.

**02.
02.****02.
03.**

Termin Sonntag, 12. Januar | 11:00 – 12:30 Uhr
 Samstag, 02. Februar | 11:00 – 12:30 Uhr
 Sonntag, 02. März | 11:00 – 12:30 Uhr

Anmeldung erforderlich

Kontakt Ambulanter Malteser Hospizdienst,
 hospizdienst-frankfurt@malteser.org



! *Der Trauerbrunch findet immer am 1. Sonntag im Monat statt.*

**21.
01.****Begegnungszentrum Preungesheim****Das Frankfurt-Bilder-Quiz**

Wie gut kennen Sie Frankfurt im Detail? Rätseln Sie mit beim Bilder-Quiz des Stadtteilhistorikers und Hobby-Fotografen Thomas Sock.

Wir starten mit der Kaffeetafel.

Termin Dienstag, 21. Januar | 15:00 – 17:00 Uhr

Kosten 4 €

**24.
01.****Begegnungs- und Servicezentrum Hofgut Goldstein
in Kooperation mit „Historischer Stadtpaziergang Frankfurt“****Ein Streifzug durch das historische Frankfurt –
Lichtbildvortrag | Teil 2**

Es erwartet Sie der zweite Teil des lebendigen Lichtbildervortrags mit Thomas Sock! Anhand von Fotos und Ansichtskarten entsteht das Frankfurt aus dem späten 19. Jahrhundert. Bilder und Ansichten zeigen die Veränderung der Stadt bis zum 1. Weltkrieg.

Die Umgestaltung des alten Frankfurts wird zudem mit Hilfe von historischen Kartenausschnitten und aktuellen Fotos erläutert.

Termin Freitag, 24. Januar | 16:00 – 17:30 Uhr



27.
01.



Begegnungs- und Servicezentrum Sachsenhausen – West/Riedhof

Das DFF –

Deutsches Filminstitut & Filmmuseum zu Gast

Das DFF am Schaumainkai vereint Museum, Kino, umfangreiche 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.

Termin Montag, 27. Januar | 16:00 – 17:00 Uhr

Anmeldung bis 23.01.

Kosten Eintritt frei, Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen

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

28.
01.



Begegnungs- und Servicezentrum Bockenheim

Auf dem Weg –

Gespräche über das Leben

Ein moderierter Gesprächskreis auch zum Kennenlernen ähnlich Interessierter. Thema: „Die wichtigsten Menschen in meinem Leben“.

In einer Erinnerungsreise können wir uns gegenseitig von Menschen erzählen, die Einfluß auf unser Leben genommen haben.

Moderatorin: Cläre Kunze (erfahrene Gruppenleitung aus dem Bereich Erwachsenenbildung)

Termin Dienstag, 28. Januar | 15:30 – 17:00 Uhr

Anmeldung bis Freitag, 24. Januar 2025

Kosten 7 €

Teilnehmer Maximal 7 Teilnehmende

! *Anmeldung erforderlich.*

04.
02.



Begegnungs- und Servicezentrum Nieder-Eschbach in Kooperation mit Verbraucherzentrale Hessen e.V.

Fit durchs Leben –

Ausgewogene Ernährung | Vortragsreihe

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.

Termin Dienstag, 04. Februar | 15:00 – 17:00 Uhr

NEU!

17.
02.

Begegnungs- und Servicezentrum Sachsenhausen – West/Riedhof

Was ist Künstliche Intelligenz?

Was genau ist Künstliche Intelligenz (KI)? Und welche verschiedenen Arten von KI gibt es? Alles, was Sie über dieses spannende Thema wissen müssen, erfahren Sie bei uns.



Termin Montag, 17. Februar | 16:00 – 17:00 Uhr

Kosten Eintritt frei, Kosten für Speise und Getränke sind selbst zu tragen

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

25.
02.

Begegnungs- und Servicezentrum Nieder-Eschbach

in Kooperation mit dem Freundeskreis Liebenswertes Frankfurt e.V.

Frankfurter Bahnhofsviertel –

Multikulti zwischen Bordellen und Banken

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.

Termin Dienstag, 25. Februar | 15:00 – 17:00 Uhr

Kosten 3,50 € Kaffee- und Kuchengedeck

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

BGSZ Eckenheim

BGSZ Rödelheim /
Surftreff @uguste

BGSZ Höchst /
Café Mouseclick

Tel. 069 299 807 2212

Tel. 069 299 807 263

Tel. 069 299 807 2225

Tel. 069 299807 2219



FRANKFURTER
VERBAND

02.
03.

**Begegnungs- und Servicezentrum Bornheim/Ostend
in Kooperation mit den Ambulante Malteser Hospizdienst**

NEU!



Trauerbrunch für Trauernde

Beim gemeinsamen Frühstück möchten wir Trauernden die Gelegenheit geben, in Gemeinschaft mit anderen Betroffenen zu Frühstücken, zu reden und sich auszutauschen. Wir denken, dass das Teilen von Erinnerungen und Gefühlen mit Gleichgesinnten einen wertvollen Beitrag im Trauerprozess leisten kann.

Termin Sonntag, 02. März | 10:00 – 12:30 Uhr

Anmeldung erforderlich

Kontakt Ambulanter Malteser Hospizdienst
hospizdienst-frankfurt@malteser.org

09.
03.

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



KI im Alltag älterer Menschen

Steven McAvinue vom Café Anschluss hält einen spannenden Vortrag mit dem Titel „Keine Angst vor künstlicher Intelligenz“. Er wird uns zeigen, wie KI unser Leben bereichern kann und wie wir diese Technologie positiv nutzen können. Seien Sie dabei und lassen Sie sich inspirieren – stellen Sie Ihre Fragen und gewinnen Sie neue Perspektiven auf die Zukunft!

Termin Sonntag, 09. März | 14:30 – 16:00 Uhr

Kosten Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

25.
03.

**Begegnungs- und Servicezentrum Heddernheim
in Kooperation mit Projekt „gesund und nachhaltig essen mit
kleinem Budget – gemeinsam Ernährungsarmut begegnen“**



Workshop zum Thema Planetary Health Diet

Ein Workshop für Multiplikator*innen zum Thema Planetary Health Diet. Es geht darum, sich ausgewogen zu ernähren und gleichzeitig den Planeten zu schützen. Katharina Junk (Verbraucherzentrale Hessen) gibt uns genauere Informationen dazu.

Anschließend wird gemeinsam gekocht.

Termin Dienstag, 25. März | 18:30 Uhr

Anmeldung bis 18.03.

Kosten Die Kosten für die Getränke sind selbst zu tragen.



Treffs und Spiele



Gemeinsam aktiv im Stadtviertel



Wir bringen Sie zusammen

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

08.
01.



Begegnungs- und Servicezentrum Fechenheim

Doppelkopf für Einsteiger*innen

Wer neugierig ist, Interesse an Taktik und Strategie hat sowie dem Kopf neue Aufgaben stellen möchte, ist beim Doppelkopf richtig! Das gilt für Jung und Alt!

Zwei versierte und begeisterte Doppelkopfspielerinnen werden Ihnen spielend die Grundregeln für dieses großartige Kartenspiel beibringen.

Termin Mittwoch, 08. Januar | 16:30 – 18:30 Uhr

Kontakt Nikola Madeisky, nikola.madeisky@web.de
nikola.madeisky@web.de

! *Ein Neueinstieg ist auch noch am 29. Januar 2024 möglich – danach (am 12.02., 26.02., 12.03. und 26.03.) üben und spielen wir in der bestehenden Runde mit Nikola Madeisky und Ute Reischle-Schedler*

12.
01.



Begegnungs- und Servicezentrum Eckenheim –

Haus der Begegnung

in Kooperation mit den Frankfurter Spatzen e. V.

Tanzen am Sonntag hält jung

Stefan Wolter, Tanzlehrer, bietet einen Tanzkurs für Paare (45+) mit Grundkenntnissen in Standard- und Lateinamerikanischen Tänzen. Hier bleibt der Mensch in Bewegung und kann das Tanzbein schwingen. Tanz-Tuniere sind nicht unser Anspruch, aber wir besuchen gemeinsam auch mal Tanzfeste oder einen Ball. Schnuppern ist erwünscht!

Termin Sonntag, 12. Januar | 18:30 – 20:00 Uhr

Kosten 40 € pro Tanzpaar im Monat

Kontakt Stefan Wolter, stefan.wolter@t-online.de

! *wöchentlich*

NEU!



13.
01.



Begegnungs- und Servicezentrum Bornheim/Ostend

Bilderrätsel Frankfurt

Quizen mal anders. Heute bekommen wir Bilder gezeigt und müssen die Orte erkennen. Schauen wir mal wie gut wir das Ostend und Frankfurt wiedererkennen. Siegfried Paul präsentiert das Bilderrätsel und lässt raten. Sie sind herzlich eingeladen mitzumachen.

Termin Montag, 13. Januar | 15:00 – 17:00 Uhr

Kosten Kaffee: 1 €

Anmeldung erforderlich

NEU!

13.
01.



Begegnungs- und Servicezentrum Bornheim/Ostend in Kooperation 5. Polizeirevier

Seniorenprävention im Straßenverkehr

In der dunklen Jahreszeit kommt es vermehrt zu Unfällen im Straßenverkehr, die Sichtverhältnisse schlechter sind. Fußgänger und Radfahrer werden oft zu spät gesehen. Wie können wir uns schützen? Die Polizei klärt uns über sinnvolle Hilfsmittel auf, die unsere Sicherheit im Straßenverkehr erhöhen.

Termin Montag, 13. Januar | 15:00 – 17:00 Uhr

14.
01.



Begegnungs- und Servicezentrum Nieder-Eschbach

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

Neujahrstreffen mit Polizei und Vdk

Gemeinsam blicken wir auf das alte Jahr zurück und starten mit Zuversicht ins 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.

Termin Dienstag, 14. Januar | 15:00 – 17:00 Uhr

Kosten 3,50 € Kaffee- und Kuchengedeck

! Anmeldung erbeten

16.
01.



Begegnungszentrum Riederwald

Neujahrsempfang

Lassen Sie uns das Jahr 2025 gemeinsam mit einem Glas Sekt willkommen heißen. Natürlich feiern wir den Start ins neue Jahr auch mit unserem traditionellen Mittagessen: Sauerkraut mit Rippchen und Kartoffelpüree. Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Termin Donnerstag, 16. Januar | 12:30 – 14:30 Uhr

Anmeldung bis 13.01.

19.
01.



**Begegnungs- und Servicezentrum Rödelheim –
Auguste-Oberwinter-Haus**
Neujahrskonzert

Lassen Sie das alte Jahr hinter sich und begrüßen Sie das neue mit prickelndem Sekt, köstlichen Häppchen und einem mitreißenden Konzert der Band 4 times delay. Genießen Sie einen unvergesslichen Nachmittag voller Musik und guter Stimmung!

Termin Sonntag, 19. Januar | 14:00 – 17:00 Uhr

Kosten Spende für unsere Arbeit erwünscht

23.
01.



Begegnungszentrum Hausen
**Café Gold –
der Cafétreff im Viertel**

Zum Jahresbeginn freut sich das Café Gold, unserem Treffpunkt für die Nachbarschaft und die Besucher*innen unseres Begegnungszentrums, auf Ihren Besuch! Und Sie können sich auf leckeren Kuchen und Kaffee in fröhlicher Runde freuen. Unser besonderes Extra ist die schwungvolle Klaviermusik!

Termin Donnerstag, 23. Januar | 15:00 – 16:15 Uhr

Anmeldung Bitte mit Anmeldung!

Kosten 4,50 € bzw. nach Verzehr

! *Nächster Termin 20.02.2025. Wir bitten um eine Anmeldung!*

24.
01.



Zentrum Dornbusch – Die Kreativwerkstatt
Qigong für Anfänger*innen

Qigong kann uns helfen, Sehnen, Muskeln und Gelenke zu mobilisieren ohne zu überfordern. Gleichzeitig haben die Übungen einen spürbaren Trainingseffekt, und können je nach Niveau auch recht sportlich sein.

Auf der geistigen Ebene bewirkt Qigong ein deutliches Plus an Gelassenheit im Umgang mit alltäglichen Stresssituationen.

Termin ab Freitag, 24. Januar bis 28. März | 15:15 – 16:15 Uhr

Anmeldung www.kreativwerkstatt-ffm.de oder 069 299 807 2357

Kosten 60 € | 10 Termine

Teilnehmer 8

Buchungsnr. 22158-25-152

! *Empfohlen sind lockere und bequeme Kleidung sowie Rutschsocken oder leichte Schuhe.*



**26.
01.**

**Begegnungs- und Servicezentrum Bockenheim
in Kooperation mit Über den Tellerrand Frankfurt e.V.**

**Spielen kennt kein Alter –
Internationaler Spielenachmittag für alle!**



An unserem Spielenachmittag kommen Menschen unterschiedlichen Alters und unterschiedlicher Herkunft zusammen, um in gemütlicher Atmosphäre gemeinsam Gesellschaftsspiele zu entdecken und Kontakte zu knüpfen.

Wir bitten alle Teilnehmenden, eine Kleinigkeit für ein buntes Buffet mitzubringen.

Termin Sonntag, 26. Januar | 14:00 – 16:00 Uhr

Anmeldung bis 22.01.

Kosten Kosten für Getränke sind selbst zu tragen.

! Anmeldung erforderlich

30.
01.

Begegnungszentrum Ginnheim

Neujahrskonzert mit dem Seniorenorchester des Frankfurter Verbandes



Mit Musik begrüßen wir das „Neue Jahr“!

Unter der Leitung des Dirigenten Günther Stegmüller spielt das einmalige Seniorenorchester weltbekannte Melodien. Die stimmungsgewaltige Sopranistin Petra Bornhövd singt zu ausgewählten Stücken. Eine unterhaltsame Moderation rundet das bunte Programm ab.

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

Anmeldung bis 28.01.

Kosten Kosten für Eintritt, Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

⚠ **Einlass: Das Café öffnet ab 14.30 Uhr.**

01.
02.

Zentrum Dornbusch – Die Kreativwerkstatt

Erfrischen – mit tibetischem Yoga und Tanz

NEU!



Hier werden Wege aufgezeigt, wie Erschöpfungszustände bewältigt werden können, um körperlicher und mentaler Dysbalance effektiv zu begegnen. Dabei kommen folgende Methoden zum Einsatz: Informationen zu Stress und Stressreduktion, Übungen zur Förderung von Regeneration und Entspannung.

Es werden Bewegung, freier Tanz, Atmung, Achtsamkeitstraining und Tibetisches Yoga (Zapchen) eingesetzt.

Termin Samstag, 01. Februar | 11:00 – 16:00 Uhr

Kosten 90 €

Teilnehmer 8

Buchungsnr. 22158-25-162

⚠ **Für dieses Seminar gibt es keinerlei Vorgaben für körperliche Fitness. Es braucht jedoch ein wenig Neugier und die Bereitschaft, etwas auszuprobieren!**



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**



19.
02.

Begegnungs- und Servicezentrum Fechenheim

Jetzt kimmt se uff de Kopp de Kapp – Faschingsfeier in der Langgass'

Es wird wieder geschunkelt, getanzt und gelacht. Feiern Sie mit uns die Fassenacht – mit dem beliebten Musiker Jörg Ratz! Wir freuen uns auf Ihren Besuch, auf bunte Kostüme und närrische Vorträge.

Termin Mittwoch, 19. Februar | 14:30 – 17:30 Uhr

Anmeldung bis 14.02.

Kosten 3 €

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



21.
02.

Begegnungs- und Servicezentrum Gallus

Gallus Helau! Die legendäre Fastnachtsfeier im Gallus!

Freuen Sie sich auf unsere legendäre Fastnachtsfeier voller Musik, guter Laune und Unterhaltung! Erleben Sie Vorträge, beeindruckende Show- und Tanzeinlagen und trainieren Sie Ihre Lachmuskeln.

Jörg Ratz sorgt für die passende Stimmungsmusik und wir gemeinsam sorgen für die gute Stimmung.

Termin Freitag, 21. Februar | 14:11 – 17:30 Uhr

Anmeldung bis 14.02.

Kosten 7,77 € für Kreppel, Kaffee, Musik, Programm und ein Getränkutschein

! *Einlass ab 12:33 Uhr*



21.
02.



Begegnungs- und Servicezentrum Höchst

Höchster Doppelkopf-Spaß!

Endlich einmal wieder Doppelkopf spielen! Wir spielen in wechselnd zusammengesetzten Runden jeweils ca. 60 Minuten. Jeder kann sich etwas zu trinken und zu knabbern mitbringen!

Es erfolgt keine Einweisung in die Grundregeln, also Grundkenntnisse sind erforderlich.

Termin Freitag, 21. Februar | 15:30 – 18:30 Uhr

Anmeldung bis 18.02.

Kosten Korkgeld 3 €

23.
02.



Begegnungs- und Servicezentrum Sachsenhausen – West/Riedhof in Kooperation mit der KG „Die Fechemer Dutte“ 1930 e.V.

Die 5. Jahreszeit ist wieder da!

Helau, Alaaf, Ahoi – Große Faschingsstimmung mit allem, was dazu gehört – Büttenreden, Tänze, Kindergarde. Mit viel Frohsinn führen die „Fechemer Dutte“ durch das Programm.

Ab 13:30 Uhr gibt es Kaffee und Kreppel, auch die Wurscht und de Weck sind später dabei.

Termin Sonntag, 23. Februar | 14:00 – 18:00 Uhr

Anmeldung bis 10.02.

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

28.
02.



Begegnungs- und Servicezentrum Rödelheim – Auguste-Oberwinter-Haus

Fastnachtsparty im AOH

Wir laden Sie herzlich zur Fastnachtsparty im AOH ein! Bringen Sie Ihr bestes Kostüm mit und nehmen Sie am Wettbewerb teil – das originellste Kostüm wird prämiert.

Freuen Sie sich auf mitreißende Musik mit Partykrachern, Après-Ski-Hits und Schlagern – Spaß ist garantiert! Es darf getanzt werden ...

Termin Freitag, 28. Februar | 17:00 – 21:00 Uhr

Anmeldung bis 26.02.

Kosten 4 € inkl. 1 Glas Sekt

03.
03.

Begegnungs- und Servicezentrum Nieder-Eschbach

Faschings-Party am Rosenmontag

Bei Kaffee und Kreppel feiern wir die närrische Zeit. Dabei sorgt der beliebte Musiker Jörg Ratz für ausgelassene Stimmung im Saal.

Wir tanzen und singen was das Zeug hält und vertreiben dabei die bösen Geister. Maskerade und amüsante Beiträge sind außerordentlich erwünscht. Ein kräftiges HELAU!

Termin Montag, 03. März | 15:00 – 17:00 Uhr

Kosten 8 €

⚠ **Anmeldung erbeten**



04.
03.

Begegnungszentrum Riederwald

Tanz zur Fassenacht – mit närrischer Live-Musik

Feiern Sie mit uns am Faschingsdienstag einen fröhlicher Nachmittag mit Tanz und Stimmungsmusik. Unser Live-Musiker sorgt mit seinem bunten Repertoire an Gute-Laune-Liedern für die richtige Stimmung. Dazu können Sie frische Kreppel, Kuchen oder Frankfurter Würstchen genießen.

Termin Dienstag, 04. März | 14:30 – 17:30 Uhr

Kosten 5 € Eintritt



05.
03.

Begegnungs- und Servicezentrum Senioren-Initiative Höchst

Heringessen am Aschermittwoch

Kommen Sie zum traditionellen Heringessen in die SIH! Wir legen die Matjes selbst in eine Sahne-Dill-Soße ein und servieren sie mit Pellkartoffeln vom Höchster Wochenmarkt.

Termin Mittwoch, 05. März | 12:00 Uhr

Anmeldung bis 28.02.

Kosten 9 € für Gericht, Wasser und Kaffee

Buchungsnr. 44152-02-2025



05.
03.

Begegnungs- und Servicezentrum Hofgut Goldstein

Lecker Hering! Mittagstisch im Hofgut

Am Aschermittwoch ist alles vorbei - aber nicht das Zusammensein! Genießen Sie in netter Runde unser leckeres Menü mit eingelegten Heringen und Pellkartöfelchen.

Termin Mittwoch, 05. März | 12:30 – 14:30 Uhr

Anmeldung Nur mit Anmeldung!

Kosten Kosten für Essen und Trinken sind selbst zu tragen.



05.
03.

**Begegnungs- und Servicezentrum Rödelsheim –
Auguste-Oberwinter-Haus**

Traditionelles Heringessen zum Aschermittwoch

Genießen Sie am Aschermittwoch unseren herrlich hausgemachten Heringssalat mit zarten Pellkartoffeln.

Ein leckerer Genuss, der Tradition und Geschmack vereint.

Termin Mittwoch, 05. März | 12:30 – 14:30 Uhr

Anmeldung bis 03.03.

Kosten 7 € ohne Getränke



14.
03.

Begegnungszentrum Preungesheim

Disco 60+

Bringen Sie Spaß am Tanzen mit? Dann lassen Sie sich von unserem DJ Ralf mitreißen! Für alle, die neue Kontakte knüpfen, Freunde treffen oder sich einfach auf der Tanzfläche austoben möchten.

DJ Ralf spielt flotte Hits und erfüllt auch gerne Musikwünsche.

Ein Abend voller Musik und Spaß!

Termin Freitag, 14. März | 18:00 – 21:00 Uhr

Kosten Getränke sind selbst zu tragen.



26.
03.

Begegnungs- und Servicezentrum Senioren-Initiative Höchst

Suppenfest in der SIH

Mittagstisch mit einer Auswahl selbst gekochter Suppen.

Entscheiden Sie welche Suppe in diesem Jahr für uns beim Höchster Suppenfest an den Start gehen soll.

Wer eine Suppe beisteuern möchte, melde sich bitte bis zum 19.03.

Termin Mittwoch, 26. März | 12:00 Uhr

Anmeldung zum Essen bis 24.03.

Kosten 5 € inkl. Brot, Wasser und Kaffee



KONTAKTDATEN, der in diesem Programm genannten Standorte

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



Begegnungs- & Servicezentrum Bockenheim

Am Weingarten 18 – 20b
60487 Frankfurt am Main

☎ 069 299 807 2212

✉ judith.dahm@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

✉ naual.alyarrudi@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 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 Rödelheim

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

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