



**Programm  
März – April  
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](http://www.frankfurter-verband.de/begegnungs-und-servicezentren)



## UNSER PROGRAMM MÄRZ BIS APRIL

---



### Digitale Hilfen für Senioren

Im Bereich der digitalen Welt (z.B. Smartphone oder Tablet) bietet Erika Walheim Unterstützung und Hilfe zu unterschiedlicher Fragestellung und Selbsthilfe an. Telefonischer Kontakt zur Terminvereinbarung: 069 299 807 2010 oder per E-Mail: jeannette.nold@frankfurter-verband.de

---



**Freitags | 11:00 – 12:00 Uhr | 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. Bitte Aushang für Termine beachten!**

---



**Mo., 03.03. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung erbeten**

### 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!

**Kosten: 8 €**

---



**Di., 11.03. | 15:00 – 17:00 Uhr**

### Zauberhafte Frühlingsgeschichten

**In Kooperation mit dem Familienzentrum Regenbogen am Bügel**

Bunte Blumen in wundervollen Farben und Düften wecken in uns Frühlingsempfindungen. Die dazugehörigen Märchen und Geschichten von Zauberveilchen, Glücksblumen und Elfen, versprechen einen märchenhaften Nachmittag. Ein kleines, eigenes Blumengärtchen gibt Ihnen Gabriele Wolff-Starck als Andenken mit nach Hause.

**Kosten: 3,50 € Kaffee- und Kuchengedeck**



Evangelische Kirche  
in Frankfurt und Offenbach



Mi., 12.03. | 14:00 – 17:00 Uhr

## Frühlingshafte Kleidertauschparty

In Kooperation mit „Kirche in Aktion“

Kirche in Aktion

Gerne können gut erhaltene Kleidungsstücke für den Frühling (Sommer) mitgebracht werden und dafür darf im Tausch etwas mitgenommen werden. Bei einer Tasse Kaffee, leckerem Kuchen und einem Plausch, beraten Sie sich modisch und entdecken vielleicht einen neuen Style.

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



Fr., 14.03. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung erbeten

## „Im Tandem“ Hand in Hand – Generationenprojekt Gesund & Fit

In Kooperation mit dem Kinderhaus am Bügel und der Verbraucherzentrale Hessen e.V.

Wir freuen uns über Senioren die Spaß daran haben sich mit der jungen Generation auszutauschen und gemeinsam gesunde Kost zu kochen und zu backen. Heute geht es rund um die Resteverwertung. Damit es nicht zur Lebensmittelverschwendung kommt, gibt Ihnen Katharina Junk kreative Tipps an die Hand. Für das Jahr 2025 sind noch 4 weitere Termine mit unterschiedlichen Themen vorgesehen (Erfragen Sie bitte den nächsten Termin).

⚠ **Örtlichkeiten der Veranstaltung siehe Aushang:**

**Begegnungs- und Servicezentrum, Ben-Gurion-Ring 20 oder im Kinderhaus am Bügel, Ben-Gurion-Ring 16**

verbraucherzentrale  
Hessen



Di., 18.03. | 15:00 – 17:00 Uhr

## 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.

**Kosten: 3,50 € Kaffee- und Kuchengedeck**



**Di., 25.03. | 15:00 – 17:00 Uhr**

## **Ein Loch ist da wo nichts ist!**

**In Kooperation mit den Lesefreuden**

Ein kleiner Ort in der Bucht von Iraklion sollte eigentlich zur Ruheoase werden. Aber es kam alles ganz anders, weiß Ruth Harnischfeger-Erren zu berichten. Quasi Schuld daran war ein gewöhnliches „Loch“. Schon Kurt Tucholsky hatte dazu seine Philosophie. Ein amüsanter Nachmittag ist Ihnen gewiss.

**Kosten: 3,50 € Kaffee- und Kuchengedeck**



**Di., 01.04. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung erbeten**

## **Ganz Ohr – Hörtest gefällig?**

Beratung rund um das Ohr und zu Hörgeräten erfahren Sie durch die Firma Hörgeräte Bonsel. Dabei haben Sie die Gelegenheit Fragen zu stellen und mit dem Fachberater ins Gespräch zu kommen. Gerne können Sie einen kostenlosen Hörtest wahrnehmen.

**Kosten: 3,50 € Kaffee- und Kuchengedeck**



**Di., 08.04. | 15:00 – 17:00 Uhr**

## **Wissenswertes zum Bärlauch**

Bereits die Germanen wussten die Heilkraft des Frühlingskrautes zu schätzen. Zu den Fundorten und den Heilwirkungen weiß Irmgard Salis Einiges zu berichten. Gerne gibt Sie Ihnen Rezepte und Informatives dazu an die Hand. Freuen Sie sich über eine kleine Bärlauch-Pesto Kostprobe auf frischem Brot.

**Kosten: 3,50 € Kaffee- und Kuchengedeck**



**Mi., 09.04. | 18:00 – 20:00 Uhr | Anmeldung bis 01.04.**

## **Restaurant im Viertel – Nieder Eschbach**

Das „Restaurant im Viertel“ bietet allen Bewohnern des Quartiers die Möglichkeit zur Begegnung bei einem gemeinsamen Essen mit Kerzenschein und schön gedeckten Tischen. In den Pausen erfahren Sie Neues aus dem Viertel. Kommen Sie vorbei, wir freuen uns auf Sie!

**Kosten: 4 €, Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.**

**! Anmeldung erforderlich**



Unterstützt durch  
IKEA Frankfurt  
Nieder Eschbach





Di., 15.04. | 15:00 – 17:00 Uhr

## **Vortragsreihe: Fit durchs Leben – Lebensmittelpreise**

*In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Hessen e.V.*

Heute beschäftigen wir uns mit dem Thema steigender Lebensmittelpreise. Ist gesunde Ernährung teurer als ungesunde? Katharina Junk klärt auf und gibt Ihnen Tipps wie Sie sich gesund, ausgewogen und günstig ernähren können. Dabei wird auch ein Blick auf Ihre Einkaufsgewohnheiten geworfen.

**verbraucherzentrale**  
*Hessen*

**Kosten: 3,50 € Kaffee- und Kuchengedeck**



Di., 22.04. | 15:00 – 17:00 Uhr

## **„Mir wolle Batze-Bier“ – Der Bierkrawall von 1873**

*In Kooperation mit dem Freundeskreis Liebenswertes Frankfurt e.V.*

Der Zorn der Zecher entlud sich mit einer Bilanz von achtzehn verwüsteten Wirtshäusern und zwanzig Toten im berühmten Frankfurter Bierkrawall. Das alles geschah wegen einer Preiserhöhung um einen halben Kreuzer. Wie es zu diesen sozialen Unruhen kam, erzählt Ihnen Angelika Ramm-Fischer an diesem Nachmittag.

**Kosten: 3,50 € Kaffee- und Kuchengedeck**



Di., 29.04. | 15:00 – 17:00 Uhr

## **Geschichten rund ums Ei ...**

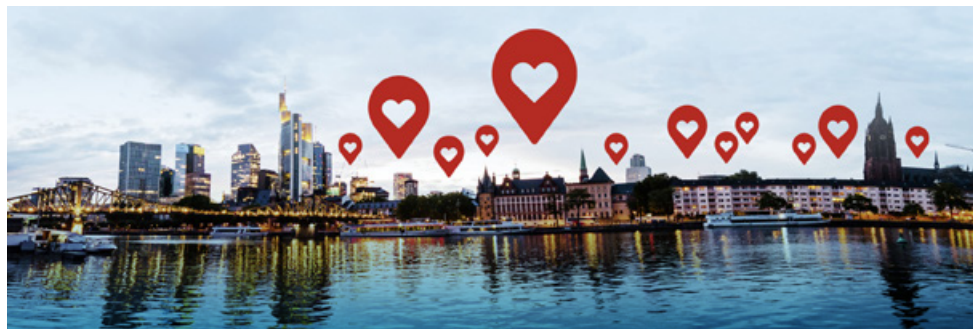
*In Kooperation mit dem Familienzentrum Regenbogen am Bügel*

Auch nach Ostern ist es interessant sich mit dem Thema „Ei“ zu befassen. Der Künstler Salvador Dali behauptete er sei aus dem Ei geschlüpft. Immer wieder haben Menschen Angst ihnen sei ein faules Ei ins Nest gelegt worden. Lauschen Sie an diesem Nachmittag Gabriele Wolff-Starck und werfen Sie den Blick auch mal „unter die Schale“.

**Kosten: 3,50 € Kaffee- und Kuchengedeck**



Evangelische Kirche  
in Frankfurt und Offenbach



# 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**     **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, alle 2 Monate**
- Donnerstags** **11:00 – 12:00 Uhr**     Aktiv bis 100, Kontakt: Gudrun Reuter, Tel.: 06172 42 756  
**Kosten: Mitgliedsbeitrag TS Nieder-Eschbach**
- Freitags**     **16:00 – 18:00 Uhr**     Spieletreff (selbst organisiert)  
**11:00 – 12:00 Uhr**     Senioren-Yoga auf dem Stuhl, **alle 14 Tage**  
Bitte Aushang für Termine beachten!

**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**