



**Programm
April – Juni
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 APRIL BIS JUNI 2025



Essen, Café und mehr

Seite 4

Vom Frühstück im Café über Brunch bis hin zu kulinarischen Events – Gesellschaft verbindet.



Feste und Veranstaltungen

Seite 6

Spaß und Freude zu vielen Anlässen – es gibt immer etwas zu feiern!



Spiele

Seite 8

Ob Bridge, Skat und Bingo – gemeinsam spielen, lachen und Zeit verbringen.



Beratung und Gespräche

Seite 10

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 & Kultur – ein vielfältiges Angebot für alle.



Kultur

Seite 13

Theateraufführungen, Ausstellungen, Vernissagen – Neues & Altes entdecken.



Treffs und Selbsthilfegruppen

Seite 14

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 18

Hilfe beim Smartphone & im Internet – 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 einen warmen 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 über das Büro 069 29 98 07 268.**

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 25.04., 23.05., 13.06.

Spät-Stück: 10:00 – 11:30 Uhr am 04.04.

Anmeldung bis Mittwoch

Kontakt Monika Faul, 069 299 807 268

⚠ **Nur mit vorheriger Anmeldung!**

Köstliches vom Grill oder Mittagessen am Mittwoch

Semy und ihre Helferinnen kochen frisch und lecker Gerichte der internationalen Küche.

Termin Mittwochs | 13:00 Uhr

09.04. Kohlroulade als Eintopf

30.04. Angrillen: Hühner-Spieße vom Grill mit Salaten

04.06. Gutes vom Grill mit Salaten

Anmeldung bis 1 Woche vorher

Kosten Tagespreise

Kontakt Monika Faul, 299 807 268

⚠ **Nur mit vorheriger Anmeldung**

Semy's Brunch am Sonntag

Freuen Sie sich auf ein vielseitiges Buffet mit Balkan-Spezialitäten!

Termin Sonntag, 04. Mai | 11:00 – 14:00 Uhr

Anmeldung 1 Woche vorher, spätestens bis Donnerstag davor

Kosten Tagespreis

Kontakt Semhar Hailab, 299 807 267

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

Anmeldung ab 05.05.

Kosten 4 €

Teilnehmer begrenzt





FESTE UND VERANSTALTUNGEN

Es gibt immer einen Grund zum Feiern!

Mitsing-Konzert im Frühling

Initiative Musik Eckenheim

Mögen Sie Frühlings- und andere Lieder, singen Sie gerne oder wollen Sie einfach nur zuhören? Dann kommen Sie zu diesem Mitsing-Konzert, denn Singen macht Spaß und tut gut! Sibylle Glaab bezaubert mit ihrer schönen Stimme und begleitet die Lieder mit der Gitarre. Wir begrüßen den Frühling und lassen die Lieder gemeinsam tönen.

Termin Freitag, 04. April | 15:00 Uhr

Anmeldung erwünscht bis 27.03.

NEU!

Slow-Dating – Neue Kontakte knüpfen

Suchen Sie Menschen mit ähnlichen Interessen, um mit ihnen gemeinsam etwas zu unternehmen? Über Slow-Dating bringen wir Sie in anregende Gespräche, um sich kennenzulernen. Ziel des Abends ist es, den Erstkontakt untereinander herzustellen.

Termin Donnerstag, 10. April | 17:00 – 19:30 Uhr

Anmeldung bis 3 Tage davor

⚠ **Anmeldung über inge.bervoets@frankfurter-verband.de oder telefonisch 069 299 807 263 (AB)**

Schatzkiste Demokratie –

ein Fest zum Geburtstag des Grundgesetzes in Eckenheim

in Kooperation mit dem Quartiersmanagement Eckenheim und engagierten Bürger*innen & Initiativen im Rahmen von „Frankfurt feiert Demokratie“

Das Demokratie-Fest im Rosengärtchen steht unter dem Motto „Schatzkiste Demokratie“ und bietet ein buntes Mitmach-Programm für Jung bis Alt: mit Auftritten der Theatergruppe BusStop und Musik, Informationen von verschiedenen Initiativen, u.a. eine Ausstellung von Greenpeace und ein Stand für Kinder. Die Initiatoren laden Sie zu einem demokratischen Miteinander in entspannter Atmosphäre ein.

Termin Freitag, 09. Mai | 15:30 – 18:30 Uhr

Ort Im Rosengärtchen, gegenüber dem Begegnungs- und Servicezentrum Eckenheim und Ausstellung im Saal, Dörpfeldstr. 6

⚠ **Wer möchte, kann das Fest mit einer Kuchenspende unterstützen. Bitte sprechen Sie uns dazu an!**



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, 13. Mai | 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!

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, 13. Juni | 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!

Nachbarschaftsfest im Begegnungs- und Servicezentrum Eckenheim

Tom Walter sorgt mit einem Mix aus Pop, R&B und Schlager für gute Stimmung und Tanzlaune. Freuen Sie sich auf fetzige Musik, Gutes vom Grill, selbstgebackene Kuchen und sommerliche Drinks auf unserer schönen Terrasse. Gemeinsam mit Mitarbeitenden der Deutschen Bank macht es viel Spaß, dieses Fest für Sie auszurichten!

Termin Freitag, 27. Juni | 14:30 – 18:00 Uhr

**! Wer möchte, kann das Fest mit einer Kuchenspende unterstützen.
Bitte sprechen Sie uns dazu 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: 15.04., 29.04., 13.05., 27.05., 10.06., 01.07.
Gruppe 2: 08.04., 22.04., 06.05., 20.05., 03.06., 24.06.
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 Mitspielende 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

Spiel und Spaß in der Gruppe

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
02. April
14. und 28. Mai
11. und 25. Juni

Kosten 2 €

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

❗ **Für Kids kostenfrei!**

Spielen Sie einfaches Skat?

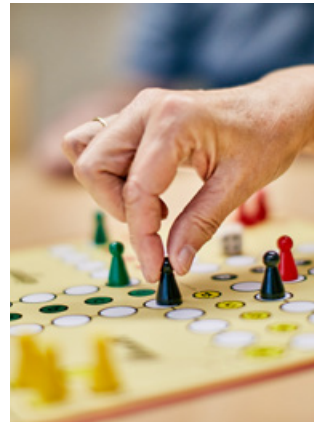
Für Anfänger und Neue sind wir offen und spielen das einfache Skat in 25 Runden am Nachmittag. Jeder spielt mit jedem, denn vorher wird ausgelost, wer mit wem spielt.

Termin Montags | 13:45 – 17:00 Uhr
14. und 28. April
12. und 26. Mai
02. und 16. und 30. Juni

Kosten 3 €

Teilnehmer 16

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





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 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
01. und 15. und 29. April
13. und 27. Mai
10. und 24. Juni

Kontakt Luca Nösekabel, 069 755 112 00, svo-d312.ppffm@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 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 sind willkommen!

Termin Mittwoch | 14:15 – 15:45 Uhr
 09. und 23. April
 07. und 21. Mai
 04. und 18. Juni

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!*

Bluthochdruck und die Augen

Bluthochdruck Selbsthilfe Gruppe Frankfurt

Vortrag von Helmuth Schmitt, wie die Augen durch Bluthochdruck beeinträchtigt werden können. Anschließend können Sie Fragen stellen und Ihre Erfahrungen in eine lebendige Gesprächsrunde einbringen. Zum Thema erhalten Sie eine Informationsbroschüre der Deutschen Hochdruckliga.

Termin Mittwoch, 14. Mai | 14:00 – 16:00 Uhr

Anmeldung erwünscht

Kosten 2 €

Kontakt Helmuth Schmitt, 069 55 22 90

! *Info-Telefon dienstags von 14 – 16 Uhr: 069 724 402 (AB, Heike Brändle)
Vorschau: 13.08. Bluthochdruck und der Schlaganfall – richtig erkennen und handeln*





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

Albrecht Dürer – Begründer der Renaissance in Deutschland

in Kooperation mit Dr. Helga Bill, Kunstparcours

Albrecht Dürer, bedeutendster Maler, Graphiker und Kunsttheoretiker der Renaissance in Deutschland, gelang es in Zeichnungen, Gemälden, Holzschnitten, Kupferstichen und Radierungen, die Natur detailliert und originalgetreu wiederzugeben. Dürer gilt als Erfinder des Selbstportraits und war der erste Künstler, der seine Werke signierte.

Termin Donnerstag, 22. Mai | 15:00 Uhr

Anmeldung bis 16.05. erforderlich wg. begrenzter Plätze

! *Gerne können Sie unser Café ab 14:00 Uhr besuchen. Wir bieten eine Kaffeetafel für 4,50 € an.*



TREFFS UND SELBSTHILFEGRUPPEN

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 zu vernetzen, denn es gut ist, jemanden in der Nähe zu haben, um sich auf einer Vertrauensbasis gegenseitig zu unterstützen. Um sich besser kennen zu lernen, 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.**

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
07. April
05. und 19. Mai
02. und 16. und 30. Juni

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

⚠ **Sommerpause im Juli**

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 Samstag, 14. Juni | 11:00 – 14:00 Uhr

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: Joachim Redecker**

**Das Wertvollste,
das man zu verschenken hat,
ist Zeit.**



Ehrenamt beim Frankfurter Verband

Es gibt viele Frankfurterinnen und Frankfurter, die sich in ihrer Freizeit für andere engagieren wollen. Und es gibt viele Leute, von Jung bis Alt, die dieses Geschenk mehr als gerne annehmen. Der Frankfurter Verband bringt diese Menschen zusammen. Wenn Sie Lust haben, Gleichgesinnte kennenzulernen und sich mit ihnen gemeinsam für andere zu engagieren, dann sind Sie bei uns richtig! Bei uns sind Frankfurter für Frankfurter aktiv!

Fachbereich: Freiwilliges Engagement

Peter Gehweiler Tel.: 069 299 807 2353
Christine Fischer Tel.: 069 299 807 2352
ehrenamt@frankfurter-verband.de



**FRANKFURTER
VERBAND**



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 2 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!*

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
10. April
08. Mai
12. Juni
Ort Schliemannweg 12, 60435 Frankfurt
Kosten 5 €





BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG Für Körper und Geist

Meditation auf dem Stuhl

mit *Laila Schmid*

In der Meditation auf dem Stuhl üben wir mit unseren Gedanken und Gefühlen umzugehen. Dies wirkt sich positiv auf unser körperliches, geistiges und soziales Wohlbefinden aus.

Termin Montags | 17:00 – 18:00 Uhr

Kosten 2 €

Kontakt Laila Schmid, 069 560 22 45, inge.bervoets@frankfurter-verband.de

Chair Fitness und Tanz

Layla Wagner

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

Tanzen am Sonntag hält jung

in Kooperation mit den Frankfurter Spatzen e.V.

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 zu schwingen. Tanz-Turniere 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

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, 21. März | 09:30 – 10:30 Uhr

Kosten 125 für 10x oder 15 €/Std.

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

⚠ **Der Kurs hat am 21.03. begonnen und geht bis 30.05.25.**

Voraussichtlich schließt vor der Sommerpause ein Mini-Kurs an.

Tai Chi – für Gelassenheit, innere Ruhe & Freude an Bewegung

mit Layla Wagner

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 beginnen wir die Übungsstunde mit einer Klangschalen-Meditation, Atemübungen und Hand- Akupressur. Layla Wagner, eine langefahrene Tai Chi-Praktizierende bietet diese abwechslungsreiche Übungsstunde an.

Termin Freitag, 04. April | 12:00 – 13:00 Uhr

Kosten 2 €

⚠ **Neue Teilnehmer sind ab 04. April in der Gruppe willkommen!**



NEUE MEDIEN

Beratung und Hilfe am Internet-Café „Kontakt“

Fit im digitalen Alltag –

Beratung zu Ihrem Smartphone, Tablet oder Laptop

Anna Laßmann, Klaus Klier, Scarlett Beecken

Haben Sie Fragen im Umgang mit Ihrem 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



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**



AUSFLÜGE in und um Frankfurt

frauen museum wiesbaden – faszinierend – mutig – wirkungsvoll

Offenes Aktivangebot mit Monika Franz

Die Lebenswelt der Frau im kulturhistorischen Zusammenhang ist das Thema. Darstellungen von Frauen und Göttinnen, die Verbindung des Weiblichen mit Weisheit, werden in einer Dauerausstellung gezeigt. Einen Einblick in 40 Jahre Sammlungstätigkeit und in zeitgenössische Projekte, Ausstellungen und Grundlagenforschung vermittelt die aktuelle Sonderausstellung.

Termin Dienstag, 08. April | 13:45 Uhr

Anmeldung bis 25.03.

Ort Wörthstr. 5, 65185 Wiesbaden

Kosten 12 €

Teilnehmer 30

Buchungsnr. 22160-05-2025

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

Frühling im Park der Philosophisch-Theologischen Hochschule St. Georgen

Offenes Aktivangebot mit Monika Franz

Mitten in der Stadt bietet die weltoffene Jesuiten-Hochschule mit ihrem Park ein außergewöhnliches Ambiente. Gerne erklärt uns Christoph Kentrup SJ die exotischen Bäume und Pflanzen aus aller Welt, die im Frühling am Schönsten sind.

Termin Dienstag, 29. April | 13:45 Uhr

Anmeldung bis 15.04.

Ort St. Georgen, Offenbacher Land Str. 224, 60599 Frankfurt

Kosten 6 €

Teilnehmer 30

Buchungsnr. 22160-06-2025

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

Das Deutsche Goldschmiedehaus Hanau

Offenes Aktivangebot mit Monika Franz

Das Goldschmiedehaus ist eines der bedeutendsten Ausstellungszentren der Gold- und Silberschmiedekunst, untergebracht in einem ehemaligen Rathaus mitten in der Hanauer Altstadt. Die Ausstellung zeigt die Entwicklungen von Schmuck seit 1945. Das Anliegen des Hauses ist die Förderung von zeitgenössischem Schmuck und Geräten.

Termin Dienstag, 06. Mai | 13:45 Uhr
Anmeldung 22.04.
Ort Altstädter Markt 6, 63450 Hanau
Kosten 6 €
Teilnehmer 20
Buchungsnr. 22160-07-2025

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

Lost Places FFM – Alter Jüdischer Friedhof Rat-Beil-Straße

Offenes Aktivangebot mit Monika Franz

Einer der schönsten jüdischen Friedhöfe ist nicht nur ein Ort des Todes, sondern auch ein Ort des Erinnerns von Geschichten berühmter Persönlichkeiten jüdischen Lebens in Frankfurt. Während eines Rundgangs mit Sascha Ruehlow gehen wir zu den kunstvoll gestalteten Ruhestätten u. a. von Paul Ehrlich, der Familie Rothschild und dem Ehepaar Budge. Eine Kopfbedeckung für männliche Besucher ist erforderlich.

Termin Dienstag, 20. Mai | 13:45 Uhr
Anmeldung bis 06.05.
Ort Ausgang Hauptfriedhof Gruftenhalle, Rat-Beil-Str., 60435 Frankfurt
Kosten 10 €
Teilnehmer 30
Buchungsnr. 22160-08-2025

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



Blickachsen in Bad Homburg

Offenes Aktivangebot mit Monika Franz

Zeitgenössische Bildhauerkunst im XXL-Format verwandelt den Kurpark in ein frei zugängliches Open-Air-Museum. Die Platzierung der einzigartigen Großskulpturen weltweit renommierter Künstler betont die Blickachsen der Parklandschaft, umgekehrt unterstreicht die grüne Natur den künstlerischen Ausdruck der Arbeiten.

Termin Dienstag, 17. Juni | 13:45 Uhr

Anmeldung bis 03.06.

Ort Schmuckplatz, 61348 Bad Homburg

Kosten 8 €

Teilnehmer 30

Buchungsnr. 22160-09-2025

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

Kulturgeschichte im Kleinformat – Hessisches Puppen- und Spielzeugmuseum

Offenes Aktivangebot mit Monika Franz

Die Dauerausstellung zeigt ein großes Spektrum von Spielzeug, von der Antike bis in die 70er Jahre, von einfachen Holzfiguren über Ton, Wachs, Papiermaché und aufwendig bemalten Porzellan bis hin zu modernen Werkstoffen wie Celluloid und Blech.

Termin Dienstag, 01. Juli | 13:45 Uhr

Anmeldung bis 17.06.

Ort Parkpromenade 4, 63454 Hanau- Wilhelmsbad

Kosten 7 €

Teilnehmer 30

Buchungsnr. 22160-09-2025

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



REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Montags	09:30 – 12:30 Uhr	Seniorenorchester des Frankfurter Verbandes
	10:00 – 12:00 Uhr	Offenes Malen: Aquarell & Zeichnen
	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
	14:30 Uhr	Smartphone-Einzelberatung
	17:00 – 18:00 Uhr	Meditation auf dem Stuhl
	17:30 Uhr	Funktionstraining der Rheuma-Liga, 3 Gruppen
Dienstags	10:00 – 11:30 Uhr	Gut für die geistige Fitness – Ganzheitliches Gedächtnis- training, 14-täglich
	10:00 Uhr	Smartphone-Einzelberatung
	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
	15:30 – 16:30 Uhr	Bürgersprechstunde der Polizei – Ihr Schutzmann vor Ort
Mittwochs	19:00 Uhr	Bridge-Tunier-Club e.V.
	10:00 – 11:00 Uhr	Chair Fitness und Tanz
	13:00 Uhr	Mittagessen oder Grillen, monatlich
	14:00 – 17:00 Uhr	Café
	14:00 Uhr	Smartphone-Einzelberatung
	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	Bühne frei für Musik und Kleinkunst, monatlich
Freitags	17:30 – 19:00 Uhr	Sich vernetzen hilft gegen Einsamkeit, 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-Einzelberatung
	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
	13:00 – 15:30 Uhr	Café
Samstags	11:00 – 14:00 Uhr	AphaSingers Hessen – Chor & mehr für Aphasiker, 2. Samstag im Monat
Sonntags	11:00 – 14:00 Uhr	Brunch, 1x im Quartal
	18:30 – 20:00 Uhr	Tanzen am Sonntag hält jung

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