



**Programm  
Mai – Juni  
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 MAI BIS JUNI

---



### Liedercafé

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

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

⚠ **Immer am 1. Donnerstag im Monat!**

**Ausnahme Mai – 2. Donnerstag, den 08.05.2025!**

---



### 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](mailto:jeannette.nold@frankfurter-verband.de)

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

---



### 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

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

⚠ **Beachten Sie bitte, dass die Veranstaltung alle 14 Tage freitags von 11–12 Uhr stattfindet (siehe Aushang).**

---



**Di., 06.05. | 15:00 – 17:00 Uhr**

### Das ABC zum Glücklich sein ...

Jeder Buchstabe des ABC trägt dazu bei. Wir reisen gedanklich mit Irmgard Salis durch das Alphabet und entdecken dabei wahre Glücksmomente. Worte, Sprüche oder Erinnerungen werden gesucht, gefunden und ab jetzt aufbewahrt. Ein kleiner Bilderrahmen wird damit befüllt und dient als gemütliche Wanddekoration für Ihr Zuhause.

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



**Di., 13.05. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung erbeten**

## **Informatives zum Pflegegrad**

Sind Sie oder ein Angehöriger in einer Situation, in der die tägliche Pflege und der Haushalt zunehmend schwieriger werden? Von der Beantragung des Pflegegrads bis zur Begutachtung des Medizinischen Dienstes erfahren Sie, wie man sich optimal vorbereiten kann. Nina Kammerer vom Sozialdienst erklärt Ihnen Schritt für Schritt den Weg von der Antragsstellung bis hin zum Widerspruch. Anschließend haben Sie Gelegenheit Fragen zu stellen.

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



**Fr., 16.05. | 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 um das Thema Nachhaltigkeit in der Lebensmittelzubereitung. Katharina Junk hat schmackhafte Rezepte und kreative Tipps im Gepäck. Wir bereiten gemeinsam eine leckere Maibowle und ein leichtes Sommermenü zu. Kommen Sie vorbei!

**! Örtlichkeiten der Veranstaltung siehe Aushang:  
Begegnungs- und Servicezentrum, Ben-Gurion-  
Ring 20 oder im Kinderhaus am Bügel,  
Ben-Gurion-Ring 16 Weitere Termine:  
04.07./12.09./14.11.2025**

**verbraucherzentrale**  
*Hessen*





Sa., 17.05. | 13:00 – 17:00 Uhr

## **Pflanzen-Tausch-Börse am Bügel**

*In Kooperation mit „Kirche in Aktion“ und „Der Teilerei“*

Tauschen Sie Pflanzen (Ableger / Samen) für drinnen und draußen sowie Gartenutensilien. Im „Haus am See“ gibt es eine Pflanzaktion für Kinder und einen Vortrag zum Thema: Kochen mit frischen Kräutern. Außerdem lernen Sie, Kräutersalz selbst herzustellen. Kaffee und Kuchen runden den Nachmittag ab.

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

**! Örtlichkeiten sind:**

- „Haus am See“ am Bügel (Tausch-Börse / Pflanzaktion)
- Begegnungs- und Servicezentrum, Ben-Gurion-Ring 20 (Vortrag / Kräutersalzanleitung / Kaffee+Kuchen)



Di., 20.05. | 15:00 – 17:00 Uhr

## **Dominique Jean Larrey –**

## **Chef-Militärarzt Napoleons und Krankenwagenerfinder**

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

Ein Chirurg, Wissenschaftler, Erfinder und dazu noch ein großartiger Organisator, ganz nebenbei noch ein Held, das war Larrey. Warum auf diesen Militärarzt Napoleons die Grundzüge des heutigen Sanitätswesens zurückgehen und er als Vater der Notfallmedizin bezeichnet wird, erfahren Sie von Angelika Ramm-Fischer.

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



Di., 27.05. | 15:00 – 17:00 Uhr

## **Komm lieber Mai und erzähle mir eine Geschichte ...**

*In Kooperation mit dem Familienzentrum Regenbogen am Bügel*

Es ranken sich um den Wonnemonat Mai viele romantische Liebesgeschichten. Gabriele Wolff-Starck erzählt Ihnen einige davon bevor Sie selbst zum Stift greifen. Gemeinsam schreiben wir zu den Themen Liebe und dem Leben kleine Texte. Zusammengefügt ergeben sie ein Büchlein zum aufbewahren und zum nachlesen, gemütlich im Sessel.

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



Evangelische Kirche  
in Frankfurt und Offenbach



**Di., 03.06. | 15:00 – 17:00 Uhr**

## **Positive Lebensweisheiten und Sprüche**

Wir machen uns auf die Suche nach inspirierenden Sprüchen für den Alltag. Je nach Lebenssituation können uns die richtigen Worte Kraft und Energie verleihen. Lustig aber vor allem positiv sollten sie sein. Irmgard Salis geht deren Bedeutung auf den Grund und hält für Sie eine Sammlung bereit. Bringen Sie gerne Ihren Lieblingsspruch mit.

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



**Di., 10.06. | 15:00 – 17:00 Uhr**

## **Tischlein deck dich ... märchenhafte Leckereien**

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

Weltweit ranken sich wunderschöne Märchen rund um das Essen und Trinken. Dabei bekommen Früchte wie auch Pflanzen oftmals eine bedeutende Symbolik. Kommen Sie in den kulinarischen und akustischen Genuss und lassen sich davon verzaubern. Smoothies und andere gesunde Köstlichkeiten hält Gabriele Wolff-Starck als kleine Kostprobe für Sie bereit.

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



Evangelische Kirche  
in Frankfurt und Offenbach



**Mo., 16.06. | 12:00 – 17:30 Uhr | Anmeldung erbeten bis 09. Juni**

## **Ausflug nach Steinfurth in den RosenPark Dräger**

***In Zusammenarbeit mit dem Begegnungs- und Servicezentrum Heddernheim***

Zur Blütezeit der Rosen im Juni, besuchen wir den zauberhaften RosenPark Dräger. Unter der überdachten Rosen-Pergola genießen wir hausgemachten Kuchen mit Kaffee oder Tee. Sie erfahren bei einer Gartenführung, viel Interessantes über Rosenanbau und Wachstum. Danach haben Sie noch Zeit sich an dem Duft und der Farbenpracht zu erfreuen und im Laden zu stöbern.

**Kosten: 30 € (Vorkasse); Buchungsnr.: 22151-01-2025**

**! In den Kosten inbegriffen sind: Busfahrt, Führung und Kaffee gedeck. Treffpunkte und Uhrzeit für die Busabfahrt bitte bei Anmeldung erfragen.**



Di., 17.06. | 15:00 – 17:00 Uhr

## Frankfurter Frauenzimmer – berühmt, berüchtigt, wichtig

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

Elisabeth Schwarzhaupt, Lotte Specht oder die Nitribitt – Alles Frauen, die im Gedächtnis der Stadt verankert sind oder es sein sollten. Erfahren Sie von diesen starken und unabhängigen Frauen, die aus Frankfurt stammten oder für diese Stadt wichtig waren. Angelika Ramm-Fischer nimmt Sie mit in ihre verschiedenen Lebenswelten.

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



Di., 24.06. | 15:00 – 17:00 Uhr

## Vortragsreihe: Fit durchs Leben – Nachhaltige Ernährung

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

Heute beschäftigen wir uns mit dem eigenen „Ökologischen Fußabdruck“ im Ernährungsbereich. Gesund, umweltschonend und wirtschaftlich sollen Lebensmittel sein und damit nachhaltig. Können Sie mit Achtsamkeit und Ihrem Essverhalten, CO<sub>2</sub> sparen und damit Ressourcen schonen? Ernährungswissenschaftlerin Katharina Junk kommt darüber mit Ihnen ins Gespräch.

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

**verbraucherzentrale**  
*Hessen*



## REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

<b>Montags</b>	<b>15:00 – 16:00 Uhr</b>	Sitztanz mit Vanessa Hasbach <b>Kosten: 5 €</b>
<b>Dienstags</b>	<b>15:00 – 17:00 Uhr</b>	Stadtteiltreff mit wechselndem Angebot <b>Kosten: 3,50 € inkl. Kaffee- und Kuchengedeck oder Mitgliedsbeitrag von 12 €, monatlich</b>
<b>Mittwochs</b>	<b>10:00 – 12:00 Uhr</b> <b>14:00 – 15:00 Uhr</b>	Lotsensprechstunde (Termin nach Vereinbarung) La Crêperie Helene, gemütlicher Nachmittag mit leckeren Crêpes <b>Kosten: 4 € inkl. Kaffee- und Crêpegedeck, alle 2 Monate</b>
<b>Donnerstags</b>	<b>11:00 – 12:00 Uhr</b>	Aktiv bis 100, Kontakt: Gudrun Reuter, Tel.: 06172 42 756 <b>Kosten: Mitgliedsbeitrag TS Nieder-Eschbach</b>
<b>Freitags</b>	<b>11:00 – 12:15 Uhr</b> <b>16:00 – 18:00 Uhr</b>	Senioren Yoga auf dem Stuhl mit Sonja Holzschuh Auf Spendenbasis, <b>alle 14 Tage</b> Spieletreff (selbst organisiert)

Bitte beachten Sie, dass der Stadtteiltreff im Juli pausiert. Vorschau auf den Juli:

**Am 01. Juli findet unser Maritimes Sommerfest von 15 – 18 Uhr statt.**

### 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](http://newsletter.frankfurter-verband.de)**

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

